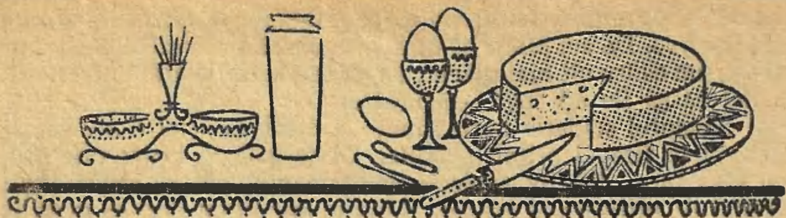
INDRUMARI PRACTICE PENTRU TINERELE GOSPODINE

ELENA M. HEROVANU

INDRUMĂRI PRACTICE PENTRU TINERELE GOSPODINE



EDITURA TEHNICĂ



Introducere

Principiul călăuzitor al cărţii de faţă este, după cum arată şi titlul, o îndrumare pentru tinerele femei, în problemele de gospodărie.

Pentru a oferi familiei sale o hrană sănătoasă şi raţională, femeia are nevoie de unele cunoştinţe elementare despre nutriţie. Ea trebuie să ştie care sînt necesităţile organismului în materie de nutriţie, care sînt factorii nutritivi şi în ce alimente se găsesc. Pentru a da fiecăruia o hrană adecvată, ea trebuie să ştie de asemenea că alimentaţia se face în raport cu vîrsta, cu felul activităţii, cu clima, cu condiţiile fiziologice. Numai cunoscînd aceste probleme va putea alcătui un meniu care să cuprindă o masă echilibrată, o masă care să acopere toate necesităţile de nutriţie ale organismului.

La elaborarea materialului în legătură cu o alimentaţie raţională, autoarea s-a documentat din lucrări de specialitate*. Este bine ca gospodina să le citească cu toată atenţia, căci îi va fi de mare folos în alcătuirea meniurilor.

O masă nu trebuie să fie numai bine alcătuită din punct de vedere al alimentelor pe care le cuprinde, adică echilibrată, ea trebuie de asemenea să fie şi bine pregătită din punct de vedere culinar, după cum se cere să fie şi frumos prezentată.

Gospodina trebuie să dea toată atenţia cuvenită modului de a prezenta mîncările şi de a aranja masa, întrucît de aceşti factori, cît şi de cadrul în care se ia masa, depinde crearea unei ambianţe, care la rîndul ei creează o dispoziţie psihică foarte prielnică digestiei.

După studiile lui I.P. Pavlov, s-a putut vedea marea importanţă a factorului psihic în declanşarea secreţiei gastrice şi în

---

*) *Petrescu, Dr. M.* Manual de nutriţie şi dietoterapie pentru asistentele medicale. Editura medicală, 1960.

Sdrobici, D. ş. a. Practica alimentaţiei raţionale. Ed. Medicală, 1960.

Jdanov, D. A. Cartea Sănătăţii, trad. din l. rusă, Editura Medicală 1959.

fixarea unor reflexe condiționate, determinate de senzațiile vizuale și olfactive. De aci reiese că masa trebuie să fie prezentată frumos și într-un cadru cît mai plăcut, iar bucatele să fie aranjate estetic, astfel ca să fie cît mai atrăgătoare.

Savantul sovietic Lorie spune: „Un rol esențial îl are cadrul general în timpul primirii hranei. Orice gălăgie, chiar discuțiile cu glas tare, diferite subiecte emoționante, pot să scadă brusc gradul de utilizare al hranei. E foarte important deci ca masa pe care se mănîncă, vesela, fața de masă, șervetul, să fie curate și îngrijite, iar bucatele să fie frumos servite."

Specialiștii noștri dau adesea instrucțiuni în sensul acesta. La noi în țară se dă din ce în ce mai multă atenție meselor preparate pentru colectivități, în cantine, restaurante, școli, spitale, avîndu-se în vedere nu numai calitatea bucatelor, dar și cadrul în care se servește masa.

Așadar, gospodina trebuie să știe că o prezentare estetică a mesei constituie o necesitate igienică pentru o bună digestie, pentru o bună utilizare a hranei, deci pentru păstrarea sănătății.

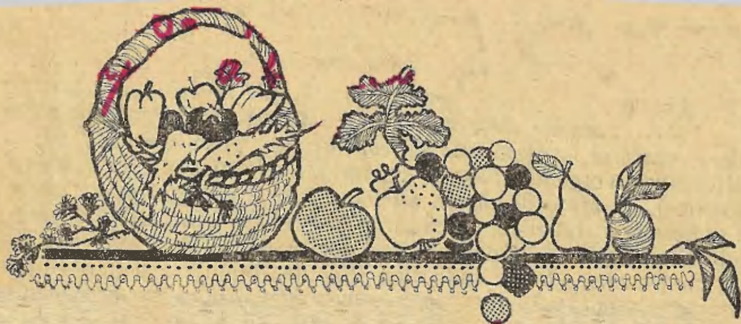
Tot în acest scop, gospodina trebuie să vegheze ca discuțiile, în timpul mesei, să nu alunece spre subiecte neplăcute. O discuție veselă, o muzică plăcută, creează o bună dispoziție, favorizînd digestia.

În ceea ce privește partea practică a bucătăriei, tinerele gospodine trebuie să învețe cum se împarte o carne, cum se curăță o pasăre sau un pește etc.

Cît despre varietatea alimentației, principiul de mare importanță în problema nutriției, gospodinele vor găsi în carte nenumărate rețete pentru diferite feluri de mîncare, astfel că vor putea alcătui meniuri variate, mai simple sau mai complicate, mai ieftine sau mai costisitoare, după cum vor dori, după timpul de care dispun pentru preparare, după materia primă pe care o au la dispoziție.

În problema igienii locuinței, tînăra gospodină va găsi, în ultima parte a acestei cărți, lămuriri și sfaturi practice în legătură cu întreținerea curățeniei, aerisirea, iluminatul și încălzitul locuinței, cum și cu alte probleme privitoare la igiena casei. De asemenea, va găsi sfaturi practice în legătură cu îngrijirea membrilor familiei (curățenia corpului, a îmbrăcămintei etc.).

În activitatea sa de gospodină, atunci cînd i se va ivi vreo nelămurire, orice femeie, de la oraș sau de la țară, muncitoare la cîmp, în fabrică sau intelectuală, va găsi o bună îndrumare în cartea de față.



Noțiuni generale în legătură cu alimentația

A. Necesitatea alimentației. Factorii nutritivi

Pentru repararea țesuturilor corpului nostru care se uzează mereu, pentru căldura de care corpul are nevoie, cît și pentru energia pe care o cheltuim în fiecare moment prin mișcările noastre, prin gîndirea noastră și chiar numai pentru întreținerea vieții, organismul trebuie alimentat. Viața se întreține prin alimentație. „Tot ce trăiește se hrănește".

Elementele nutritive de care organismul are nevoie se găsesc în alimentele pe care natura ni le pune la dispoziție prin cele trei regnuri: animal, vegetal și mineral.

Factorii de nutriție

Alimentele hrănesc corpul prin factorii nutritivi pe care îi conțin, factori numiți și principii alimentare. Unii dintre acești factori servesc nevoilor plastice ale organismului: formează și regenerează țesuturile, de aceea se numesc *factori de nutriție plastici*. Alții servesc pentru producerea de energie, aceștia sînt numiți *factori de nutriție energetici*. În fine, alții servesc la stimularea bunului mers general al organismului, *factori nutritivi regulatori sau biocatalitici*.

1. **Factorii de nutriție plastici.** *Proteinele*, substanțe albuminoase, sînt factori de nutriție plastici, care ajută la creșterea, menținerea și repararea țesuturilor. Substanța principală, din care este constituită celula vie, este albumina. De aceea, s-a

numit și *proteină*, de la cuvîntul grecesc *protos*, care înseamnă primul. Proteine sau albumine au același înțeles.

Rolul principal al proteinelor este de a repara uzura organismului și de a forma celule și țesuturi noi. Ele intră în componența celulei vii. Fără ele viața n-ar putea fi întreținută. Afară de rolul de a repara și forma celule și țesuturi noi, proteinele mai au și alte roluri în organism; așa de exemplu, ele formează acei fermenți (enzime), cu ajutorul cărora au loc în corp cea mai mare parte a proceselor metabolice, adică „arderea" sau transformarea alimentelor în energie și căldură. Tot datorită lor se face secreția de hormoni a unor glande endocrine (tiroida, hipofiza, pancreasul), hormoni de cea mai mare importanță pentru buna funcționare a organismului. Proteinele mai ajută organismul să formeze anticorpi, cu care luptă împotriva bolilor infecțioase. Activitatea globulelor albe (leucocitele), care de asemenea au un rol important în apărarea corpului față de microbi, este mult mai intensă cînd hrana conține proteine suficiente și de bună calitate. Nu numai față de bolile infecțioase, dar și față de substanțele otrăvitoare, proteinele au un rol apărător; ele sînt sursa aminoacizilor, dintre care unii au rolul de a fixa și neutraliza substanțele toxice pătrunse în organism. În intestin, sub influența sucurilor digestive, proteinele se scindează în aminoacizi. Unii dintre aceștia se pot produce în corpul omului, alții însă nu, și aceștia trebuie neapărat procurați organismului prin hrana zilnică. Ei se numesc aminoacizi indispensabili și se găsesc în proteinele de origină animală: ouă, lapte, brînză, carne.

Surplusul de proteine nu se depozitează în organism. El este ars și transformat în energie calorică. Atunci cînd hrana nu conține destule alimente energetice (grăsimi, dulciuri și făinoase) organismul e obligat să „ardă" proteinele pentru a elibera din ele energia de care are nevoie. Dar aceasta nu este bine, deoarece arderea lor se face tot cu cheltuială de energie, în plus obosește rinichiul pentru a elimina ureea și acidul uric. Alimentele energetice, glucide și lipide, sînt materiale mai ieftine, mai ușor de procurat, arderea lor se face ușor și complet, astfel că acestea vor fi întrebuințate pentru a furniza calorii; iar proteinele, pentru rolul lor plastic.

Proteinele se găsesc atît în alimentele de origine animală (ouă, brînzeturi, lapte de vacă, carne de orice fel, în special măruntaie: ficat, rinichi, creier), cît și în cele de origină vegetală (cereale și derivatele lor: pîinea, pastele făinoase, grișul; legumele uscate: fasolea, lintea, bobul; fructele uleioase: nucile, alunele, migdalele).

În cantități foarte mici se găsesc și în zarzavaturi și fructe.

Proteinele de origine animală sînt superioare în calitate celor vegetale, fiind complete, adică putînd susține, nu numai menținerea țesuturilor, ci și creșterea și repararea lor. De aceea, în cantitatea de proteine necesară în alimentația pe o zi (cantitate ce s-a stabilit a fi 1 g de fiecare kilocorp) se cere ca jumătate să fie de origine animală (lapte, brînză, ouă, carne), iar copiii și adolescenții au nevoie de mai mult de jumătate. Combinarea de proteine animale și vegetale e foarte recomandabilă, deoarece ele se completează unele pe altele. Proteinele animale conțin aminoacizii indispensabili de care s-a vorbit mai sus cu roluri atît de importante în organsim, printre care și acela de a forma celule și țesuturi noi în organism, iar proteinele vegetale conțin vitamine și substanțe minerale, atît de necesare organismului.

O alimentație bogată în proteine e foarte necesară în alimentația copiilor în creștere, a adolescenților, a femeilor însărcinate și a celor care alăptează. De acestea se va ține seamă la întocmirea listei de bucate a gospodinei. E de notat de asemenea că excesul de proteine e dăunător și că în general nu trebuie exagerat nici, prin lipsă dar nici prin abuz de proteine. De asemenea e bine de știut ca, din cauza substanțelor albuminoase, alimentele ce conțin proteine se alterează repede, deci ele trebuie consumate proaspete sau foarte bine conservate.

2. **Factorii de nutriție energetici.** Acești factori de nutriție care furnizează corpului energie termică și mecanică, sînt *glucidele*, făinoase și dulciuri și *lipidele*, adică grăsimile.

a. *Glucidele* sau hidrații de carbon sau hidrocarbonatele (făinoase și dulciuri) au un rol energetic. Sub formă de *glicogen*, în ficat și în mușchi, glucidele reprezintă energia de rezervă a organismului. Un alt rol al glucidelor este de a regla temperatura corpului. La frig, se cere un consum mai mare de glucide, pentru a produce mai multă căldură. Cantitatea de glucide trebuie crescută de asemenea în stările de subnutriție, în stările febrile, în tulburările hepatice, în cazul eforturilor musculare intense, precum și în expunerea la frig. Persoanele prea grase, dimpotrivă, trebuie să reducă rația de glucide din alimentație.

Cantitatea de glucide necesară adultului pe zi, s-a stabilit a fi cam 5 g la kilocorp, crescînd în raport cu activitatea, pînă la 8 g/kilocorp pe zi. Pentru bătrîni, cantitatea de glucide necesară e mai scăzută. În orice caz nu trebuie să coboare sub 4 g/kilocorp pe zi. Pentru femeile însărcinate, precum și în perioada alăptării: 4—6 g/kilocorp pe zi.

Din grupa glucidelor fac parte: amidonul, zahărul, glucoza și fructoza. Ele se găsesc mai ales în *dulciuri* și *făinoase*. Acestea sînt substanțe care „ard“ ușor și repede, constituind cea mai

ieftină sursă de energie. De reținut că 1 g de glucide produce 4 calorii. Ele acoperă pînă la 2/3 din nevoile energetice ale organismului.

Copiii, care în jocurile lor cheltuiesc multă energie, au nevoie de alimente energetice, de aceea înclinația lor spre dulciuri este foarte explicabilă și nu trebuie combătută.

Nu toate glucidele sînt de aceeași calitate. Sînt considerate de calitate superioară sau inferioară, în măsura în care mai cuprind și alte substanțe nutritive. Astfel, unele dintre ele sînt sărace în substanțe plastice; așa e zahărul, mălaiul, făina albă și produsele din această făină. De calitate superioară trebuie socotite: pîinea neagră, legumele uscate (fasolea, mazărea, lintea), cartofii, care mai conțin și vitamina C, fier și fosfor; de asemenea sfecla și mai ales mierea, care conține vitamine și săruri și e ușor asimilabilă, ceea ce face să constituie un aliment foarte recomandabil. Astfel pîinea (integrală) unsă cu unt și cu miere, e un aliment foarte potrivit pentru gustarea de la ora 10 sau de la ora 5, a copiilor.

Un produs alimentar bogat în glucide și foarte apreciat de copii este turta dulce, care pe lîngă ouă, cuprinde făină și miere, deci glucide.

b. *Lipidele* sau grăsimile, ca și glucidele, sînt factori nutritivi energetici. Rolul lor este de a elibera, prin ardere, energia pe care o conțin. Ele dau de două ori mai multă energie și căldură decît glucidele. Un gram de grăsimi produce, prin ardere, 9 calorii, față de 4 calorii furnizate de un gram de glucide.

Grăsimile oxidate (alterate) se rîncezesc, devenind dăunătoare sănătății, iar cele încălzite la temperaturi ridicate, se descompun, dînd naștere la substanțe nocive, dintre care acroleina, care irită pereții stomacului. De aceea, alimentele prăjite sînt mai puțin recomandabile, iar în regimurile dietetice excluse.

Grăsimile se găsesc atît în alimentele de origine animală (unt, frișcă, smîntînă gălbenuș de ou, untură, slănină, seu, brînzeturi grase, icre, creer, untură de pește), cît și în cele de origine vegetală: fructe uleioase (măsline, nuci, alune, migdale) și semințele plantelor oleaginoase, din care se extrag uleiurile vegetale (dovleac, floarea soarelui, fasole, soia etc.).

Surplusul de grăsimi se depozitează în organism, constituind o rezervă de energie, pentru cazurile cînd corpul nu poate fi alimentat așa cum trebuie.

Grăsimile ocrotesc anumite organe interne, mai ales rinichiul. Excesul de grăsimi însă, dăunează organismului. Ele se depun sub piele, în mușchi, în ficat, îngreunînd funcțiile inimii și ale ficatului, iar excesul de colesterol, tot o grăsime, care se depune pe pereții arterelor, îngroșîndu-le și modificîndu-le elasti-

citatea, duce la ateroscleroză și ca o consecință, la hipertensiune arterială, infarct cardiac etc.

Cantitatea de grăsimi, necesară unui om, este în raport cu cantitatea de energie pe care o cheltuiește și cu căldura de care are nevoie. Deci consumul de grăsimi va fi în funcție de ocupație, vîrstă, anotimp.

Rația totală de grăsimi, pentru 24 de ore, este aproximativ de 1 g/kilocorp, crescînd pînă la 2,5 g/kilocorp în ocupațiile în care se cere o mai mare cantitate de energie, mai ales dacă se lucrează în frig.

3. **Substanțele nutritive biocatalitice.** *Substanțele minerale.* O altă grupă de factori nutritivi o formează substanțele minerale. Cînd lipsesc din alimetație se produc grave tulburări. Ele sînt absolut necesare, deoarece se află în compoziția tuturor lichidelor organismului, înlesnind buna lui funcționare. Ele intră în compoziția tuturor organelor moi, ca mușchi, nervi, sînge. De asemenea constituie partea tare a oaselor și a dinților.

Sărurile de care corpul nostru are nevoie sînt: calciul, fosforul, fierul, iodul, clorul, sodiul sulful, potasiul, magneziul, cuprul, zincul. Ele sînt aduse corpului de alimentația echilibrată. Atît alimentele de origine animală, cît mai ales cele de origine vegetală și apa, ne aduc mineralele trebuitoare.

Mineralele de cea mai mare importanță pentru organismul nostru sînt: calciul, fosforul, fierul și iodul.

Calciul intră în construcția oaselor și dinților, care conțin 99 % din calciul organismului. Restul se află în sînge, înlesnind buna funcționare a organelor, servind la închegarea sîngelui iar uneori la îngrădirea microbilor (ca în cazul microbului tuberculozei).

Calciul are avantajul de a putea fi depozitat în oase și folosit atunci cînd nu se găsește deajuns în hrană.

Femeia, în timpul sarcinii și al alăptării, are nevoie de mari cantități de calciu, pe care dacă nu îl primește din hrana zilnică, îl ia din propriile ei oase, care devin friabile, iar dinții au tendința de a se strica.

Cantitatea de calciu necesară femeii însărcinate este de 1,5 g pe zi, crescînd cantitatea către sfîrșitul sarcinii la aproximativ 3 g pe zi, pentru a asigura formarea scheletului copilului, precum și pentru a o feri pe mamă de decalcifiere. În perioada de alăptare este nevoie de 2—4 g pe zi (față de 1 g pe zi necesar unui adult, cantitate acoperită de 500 grame de lapte, brînză, carne, zarzavaturi și fructe).

Copiii de asemenea au nevoie de mari cantități de calciu, pentru dezvoltarea sistemului osos. Lipsa de calciu și fosfor în

organsim duce la rahitism și tulburări nervoase. Oamenii adulți lipsiți de calciu, sînt amenințați de reumatism, fracturi, tuberculoză, carii dentare.

Calciul se găsește în cantități mari în: brînzeturi, lapte, iaurt. Celelalte alimente de orgine animală, carnea, ouăle, conțin cantitați mici de calciu. Alimentele de origine vegetală bogate în calciu sînt: legumele uscate boabe, nucile, unele zarzavaturi (varza, conopida), precum și unele fructe (portocale, lămîi).

De reținut că *alimentul cel mai bogat în calciu este brînza și anume brînzeturile fabricate cu cheag.*

E bine de știut că în unele alimente, cum e carnea, zahărul, făina albă, cartofii, orezul, untul, untura, nu se găsește calciu. O alimentație compusă numai din aceste alimente ar duce la decalcifierea organismului, cu efecte dezastroase.

Pentru fixarea calciului în organism este nevoie și de vitaminele A, D și C.

F o s f o r u l. Împreună cu calciul, fosforul formează materialul de construcție al oaselor. Cea mai mare parte din cantitatea de fosfor din organism, se află în oase și în dinți. Restul servește la buna funcționare a tuturor organelor și în special al sistemului nervos și al celui muscular. Lipsa fosforului din alimentație duce nu numai la slăbirea oaselor și a dinților, dar și la tulburări nervoase, precum și la slăbirea mușchilor.

Alimentele de origine animală bogate în fosfor sînt: gălbenușul de ou, creierul, carnea, mai ales carnea de pește, icrele, lapții, laptele și brînza, iar cele de origine vegetală sînt: legumele uscate boabe (fasolea, mazărea, lintea, bobul), fructele uleioase (nuci, migdale, alune), coaja boabelor de cereale, pîinea (mai ales cea integrala) pastele făinoase; în cantități mai mici în zarzavaturi și fructe.

F i e r u l. Cea mai mare parte din fierul ce se găsește în organsim se află în sînge și ficat. El ia parte la formarea hemoglobinei. De aceea, lipsa fierului duce la anemie.

Alimentele de origine animală bogate în fier sînt: ficatul, splina, sîngele, măduva roșie, rinichii, inima, mușchii, gălbenușul de ou.

Din regnul vegetal, următoarele alimente ne aduc fier: fructele uscate (prune, caise, stafide, smochine, curmale); legumele uscate (fasolea, lintea, mazărea, bobul); verdețurile proaspete (spanac, urzici, lăptuci), legumele și zarzavaturile proaspete (varză, mazăre verde, ardei gras), fructele proaspete (căpșuni, caise, struguri, prune, cireșe), cerealele necojite și pîinea integrală.

Fierul nu e folosit de organism dacă hrana nu are şi calciu. Dar, după cum am văzut, şi fierul şi calciul se găsesc cam în aceleaşi alimente. Se găseşte fier de asemenea şi în unele ape minerale, ca cele de Buziaş, Borsec, Vatra-Dornei, Bălţăteşti etc.

Cantitatea de fier conţinută de organismul uman este de 3—5 g. Cantitatea ingerată zilnic variază, după felul alimentelor, între 12 şi 22 mg. Cantitatea absorbită însă este mult mai mică. Cantitatea de fier necesară zilnic pentru un bărbat adult este de 12 mg pe zi, iar pentru o femeie, 15 mg pe zi; cam tot atît pentru femeia însărcinată.

Surplusul de fier se depozitează în ficat, splină şi în măduva oaselor.

I o d u l. Deşi se află în cantităţi foarte mici în corpul omenesc, iodul este esenţial în compoziţia chimică a acestuia. El intră în formarea hormonilor tiroidieni, care favorizează activitatea tuturor organelor. Lipsa de iod din organism duce la dezechilibrul acestei activităţi. În regiunile în care apa este lipsită de iod, oamenii sînt guşaţi. O altă consecinţă funestă a lipsei de iod în organism este arteroscleroza, care înseamnă *îmbătrînire*.

Iodul se găseşte în: peştii şi racii de mare, în algele marine, în carne, lapte, verdeţuri, fructe, apă, în sarea obişnuită şi mai ales în untura de peşte.

Aceste alimente îşi iau iodul fie de la ţărmul mărilor, fie din topirea iodului din unele stînci, de către apele izvoarelor.

Surplusul de iod se înmagazinează în corp şi se foloseşte la nevoie, cînd lipseşte din alimentaţie.

S a r e a. Dintre toate celelalte săruri minerale, care se găsesc în mod obişnuit în mai toate alimentele, cea mai importantă este sarea de bucătărie. Ea se găseşte în stare naturală, nu trebuie deci s-o căutăm în diverse alimente. Părerea specialiştilor este că 6,5 g pe zi pentru un adult de 65 kg, e o cantitate suficientă, pentru o alimentaţie sănătoasă şi gustoasă. Cantităţile mari de sare silesc organismul să ia apă multă, îmbibînd organele cu mai multă apă decît este nevoie şi îngreunînd astfel funcţionarea lor. Nu este indicat să se adauge sare la masă, în mîncare, deoarece nu se repartizează egal şi nu se topeşte complet, excitînd stomacul şi silindu-l să secrete prea mult. Să ne mulţumim deci cu sarea pusă la prepararea bucatelor şi care nu trebuie să depăşească cantitatea prevăzută.

b. *Vitaminele*. O altă grupă de substanţe nutritive o formează vitaminele. Chiar denumirea lor vita = viaţă arată importanţa mare pe care ele o au în viaţa organismului.

Problema vitaminelor e vastă şi complicată. Este bine ca gospodinele să cunoască, în linii generale rolul lor în organism,

deci importanța ce o au în alimentație, și mai ales care sînt alimentele în care se găsesc, pentru a le trece cît mai des pe lista de bucate.

Vitaminele nu hrănesc, nici nu degajă energie, totuși sînt de atît de mare ajutor în aceste două procese, încît organismul nostru nu se poate dispensa de ele. Vitaminele fac ca întreaga mașină a corpului să meargă bine. Fără ele, procesele așa-zise metabolice, nu s-ar mai desfășura normal, ajungîndu-se la tulburări grave.

Oamenii de știință au împărțit vitaminele în două mari grupe, după proprietatea lor de a se dizolva în grăsimi sau în apă. În primul caz se numesc vitamine *liposolubile*, și sînt aduse în organism în special de alimentele grase; în al doilea caz *hidrosolubile*, aduse de celelalte alimente.

Din grupa celor liposolubile fac parte vitaminele A, D, E și K. Ele au rolul, în organism, de a contribui la formarea unor substanțe de multiplicare a celulelor, de dezvoltare a organismului, deci în procesele de asimilare. Prin aceasta sînt foarte folositoare copiilor și adolescenților, precum și femeii, în perioada maternității.

În categoria vitaminelor hidrosolubile, sînt cuprinse vitaminele din grupa B și din grupa C. Rolul acestora este mai ales de a interveni în procesele eliberatoare de energie (procese de dezasimilare). Nevoia de aceste vitamine va fi cu atît mai mare cu cît cheltuiala de energie crește. Avînd un rol atît de important în eliberarea de energie, prezența lor în alimentație în cantități suficiente face să crească capacitatea de muncă, fizică și intelectuală, precum și rezistența la oboseală, întreținînd astfel vioiciunea și vigoarea normală.

Ambele grupe de vitamine, împreună cu alți factori nutritivi din organism, colaborează în lupta organismului cu bolile infecțioase și cu unele substanțe toxice.

Pentru ingerarea unei cantități suficiente de vitamine nu trebuie altceva decît o alimentație echilibrată. Mîncînd din toate alimentele în care se găsesc, vom da organismului rația de care are nevoie.

În afară de caracteristicile generale, fiecare vitamină se deosebește de alte vitamine prin unele particularități, care o fac indicată în anumite cazuri. De aceea, este bine să le studiem puțin pe fiecare în parte.

V i t a m i n a A joacă un rol important în buna funcționare a pielii și a țesuturilor care acoperă organele interne și externe. Ea asigură de asemenea buna funcționare a ochilor și adaptarea lor la lumină slabă și la întuneric. Contribuie la buna

dezvoltare a fătului, de unde necesitatea pentru femeia însărcinată, de a primi raţia necesară de vitamină A.

Lipsa acestei vitamine din organism duce la boli de piele, la slăbirea vederii, la neadaptarea ochilor la întuneric, la boli de plămîni, stomac, intestine, iar copiii sufăr în creşterea lor.

Vitamina A se depozitează în corp, mai ales în ficat, apoi în plămîni, rinichi, muşchi, piele. Cu cît depozitul este mai mare, cu atît sănătatea e mai bine asigurată.

Vitamina A se găseşte: în ficatul păsărilor şi animalelor hrănite cu verdeţuri, în unt, smîntînă, în gălbenuşul de ou, în lapte, brînzeturi grase, peşte gras. Apoi, sub forma unei substanţe numită *caroten* (transformată apoi în corp, în vitamina A, de aceea se şi numeşte provitamina A), în zarzavaturile şi fructele colorate în verde, galben şi roşu. Astfel în: spanac, salata verde, frunza de pătrunjel, ardeii graşi, morcovi, carote, sfeclă, tomate, varză roşie, gogoşari, lobodă; în fructe ca: piersici, caise, dar mai ales se găseşte în untura de peşte, provenind din verdeţurile mărilor.

Vitamina A nu se distruge prin fierbere, ceea ce constituie un mare avantaj. Supele şi pireurile de morcov, mîncările de spanac, ciorbele de primăvară, bogate în verdeţuri, urzici, lobodă, lăptuci şi mai ales ciorbele de nisetru şi morun, cu multe roşii şi leuştean, sînt foarte bogate în vitamina A, ceea ce gospodina trebuie să-şi amintească, atunci cînd îşi va alcătui meniurile.

V i t a m i n a D. Rolul acestei vitamine este de a înlesni fixarea calciului si a fosforului în oase şi dinţi, precum şi menţinerea unei cantităţi suficiente a acestor două săruri în sînge, nervi, inimă, muşchi, pentru buna lor funcţionare. Copiii, în timpul creşterii, femeile însărcinate în special, precum şi toţi oamenii în general, au nevoie de vitamina D, fără de care survin boli ca rahitismul, osteoporoza, boli de piele, carii dentare etc.

Alimentele bogate în vitamina D sînt: ficatul, gălbenuşul de ou, laptele, untul. brînzeturile grase, smîntîna, peştii (mai ales cei grasi), ciupercile, drojdia de bere şi mai ales untura de peşte. Ouăle şi laptele de vacă conţin vitamina D numai dacă găinile şi vacile au stat la soare şi s-au hrănit cu ierburi proaspete, căci soarele este acela care îmbogăţeşte alimentele cu această vitamina.

Organismul îşi mai formează vitamina D şi prin simpla expunere la soare, căci ea se formează în piele, sub acţiunea razelor ultraviolete. Copiii, în perioada de creştere, au adesea nevoie de untură de peşte, pentru vitamina D.

V i t a m i n a E are un rol important în funcționarea normală a glandelor sexuale, în funcțiile de reproducere, în alăptare. Se găsește în cereale, în special în orzul germinat, în făina neagră și integrală, în mălai, în leguminoasele uscate (fasole, mazăre, linte, bob), în uleiurile vegetale, în lapte, unt și gălbenușul de ou. Această vitamină nu se distruge prin fierbere.

Lipsa ei din organism dă loc la tulburări în procesul de reproducere, lipsă de fecunditate și avort, la femei, sterilitate la bărbați; ea joacă un rol important în dezvoltarea embrionului, în buna stare a mușchilor și a nervilor.

V i t a m in a K are un rol important în coagularea sîngelui. Lipsa ei din organism, dă loc la tendințe hemoragice. Se găsește mai ales în: spanac, varză, conopidă, salată, urzici, tomate, mazăre verde iar dintre alimentele din regnul animal, în ficat. Flora intestinală este de asemenea un izvor de vitamină K. De aceea, în urma tratamentului cu antibiotice luate pe cale bucală, dacă nu s-a luat concomitent și iaurt, care să reînsămînțeze tubul digestiv cu flora utilă, această floră este distrusă și astfel organismul este lipsit de o importantă sursă de vitamină K.

Vitamine hidrosolubile. V i t a m i n e l e B formează un grup întreg de vitamine, dintre care cele mai cunoscute sînt vitaminele B_1, B_2 și B_{12} al căror rol principal este producerea globulelor roșii în organism. Importanța lor în organism este considerabilă (sănătatea sistemului nervos, bunul mers al aparatului digestiv, asimilarea hidrocarbonatelor, .sînt numai cîteva din rolurile acestor vitamine). Lipsa lor în organism duce la tulburări grave: anemii, polinevrite, sciatice, reumatisme cronice, diabet etc. Aceste vitamine se găsesc în coaja boabelor de cereale și deci în pîinea neagră și integrală, în orezul necojit, în legumele uscate (fasole, mazăre, linte, bob), în fructele uscate și mai ales în drojdia de bere. În regnul animal se găsesc mai ales în ficat și rinichi, în lapte, ouă și brînzeturi.

V i t a m i n a C are nenumărate roluri importante. Ea înlesnește transformările chimice din organism. Contribuie la o mai bună utilizare a proteinelor din hrană. Mărește puterea de rezistență a organismului în lupta cu bolile infecțioase, favorizînd formarea anticorpilor. De asemenea mărește rezistența capilarelor (vase sanguine mici), prin vitamina P, ceea ce are o mare importanță mai ales pentru cei cu tensiunea arterială crescută (hipertensivi).

Vitamina C întreține metabolismul normal al colesterolului, contribuind la prevenirea aterosclerozei. Prin aceasta, vitamina C e un dușman al bătrîneții, deci un mare prieten al nostru. Lipsa vitaminei C din organism provoacă diferite tulburări, cea

mai gravă fiind scorbutul. Vitamina C previne și vindecă această boală. Insuficiența vitaminei C în organism, tulbură structura normală a țesutului osos și a dinților. De aceea, trebuie să avem grijă ca hrana noastră să cuprindă o cantitate suficientă de vitamină C.

Vitamina C se găsește în cantități mari în regnul vegetal: legume, zarzavaturi și unele fructe: în fructe de măcieș, în agrișe, în coacăze, căpșuni, lămîi, portocale, mandarine, grepfrut, mere etc.; în ardeii grași, tomate, varză atît crudă cît și murată, salată verde, spanac, mărar, verdeață de pătrunjel, ceapă verde, și în hrean. În cartofi nu se găsește în cantitate mare, totuși iarna ei constituie o sursă principală de vitamină C, întrucît ocupă un loc important în hrana zilnică.

Vitamina C se distruge foarte repede prin fierbere, precum și în prezența oxigenului din aer. De aceea, pentru a o avea în alimentație, trebuie să mîncăm crudități, fructe, legume și salată, care se pot mînca crude (adică fără prelucrare termică). Ea se poate păstra și în alimentele care au fost fierte, dacă prelucarea lor a fost făcută ținîndu-se seama de unele reguli. Produsele industriale alimentare conservate își păstrează în mare parte vitamina C datorită modului de fierbere la temperaturi mici.

În alimentele care conțin vitamina C se găsește de obicei și vitamina P, care intensifică acțiunea vitaminei C.

Vitamina PP sau acidul nicotinic (care nu trebuie confundat cu substanța toxică nicotina, din tutun) are un rol important în metabolismul celular al organismului nostru. Lipsa sa din corp produce tulburări grave, dintre care pelagra.

Vitamina PP se formează în organism din unul din acei aminoacizi cuprinși în proteinele de origine animală, de care am pomenit cînd a fost vorba de proteine. De aceea, pentru a ne asigura de prezența acestei vitamine în corp, trebuie să nu ne lipsim de lapte, brînză, ouă, carne dar în special de ficat și rinichi în care se găsește vitamina PP.

În concluzie, putem spune că numai o alimentație variată ne poate furniza toate vitaminele de care corpul nostru are nevoie și că mai ales fructele și verdețurile sînt o bogată sursă de vitamine. Deci să nu lăsăm să treacă nici o zi fără aceste prețioase alimente. „O zi fără verdețuri e o zi fără soare“, spun sicilienii. O zi fără verdețuri e o zi fără vitamine, să adăugăm noi.

4. **Alimente de transport (celuloza și apa).** a. *Celuloza* din cereale, legume, zarzavaturi și fructe nu e propriu-zis un aliment. Ea nu hrănește și deci nu e condiserată ca substanță nutritivă. Totuși se menționează printre acestea, avînd un important rol în digestia normală.

Celuloza determină excitarea peretelui intestinului, favorizînd mişcările acestuia (peristaltismul). Numai datorită acestor mişcări este posibilă avansarea în intestin a masei alimentare, favorizînd evacuarea normală. Deci pentru a combate constipaţia, e necesar ca în alimentaţie să nu lipsească alimentele care conţin celuloză ca: pîinea din făină integrală sau neagră, legumele şi fructele.

Experienţa a arătat că celuloza din alimente măreşte secreţia sucurilor digestive.

b. *Apa.* Un alt factor nutritiv, de care corpul are neapărată nevoie este apa. Ea are un dublu rol: plastic şi biocatalitic. Este un element principal în constituţia materiei vii. De asemenea ea reprezintă mediul în care se petrec toate reacţiile care caracterizează viaţa, înlesneşte diferite reacţii din organism şi serveşte de vehicul produselor de absorbţie şi de eliminare. De aceea i se spune şi aliment de transport.

Apa reglează temperatura corpului, eliminîndu-se prin piele şi prin plămîni.

Organismul îşi ia apa, atît din lichidele absorbite: băuturi, supe, lapte, fructe, zarzavaturi apoase, cît şi din interiorul corpului din rezultatele unor procese interne.

Apa reprezintă circa 70% din greutatea corpului omenesc, proporţia fiind mai mare la organismele tinere şi mai mică, pe măsură ce corpul îmbătrîneşte.

Cantitatea necesară de apă pe zi, pentru un adult, sub formă de băuturi, este 1—1,5 litri. Ea creşte în raport cu activitatea şi cu temperatura mediului înconjurător.

O dată absorbită în organism, apa urmează o cale complicată, ajunge în circulaţia sîngelui şi este apoi elimineată prin urină, materii fecale, respiraţie şi transpiraţie.

B. Alimentele

Am văzut care sînt factorii de nutriţie de care organismul nostru are nevoie ca să trăiască, să desfăşoare o activitate şi să facă faţă eventualelor boli.

Factorii de nutriţie nu se găsesc ca atare în natură. Ei se găsesc în alimentele pe care le mîncăm. În componenţa alimentelor, ei intră în proporţii diferite.

Alimentele iau denumirea factorilor care predomină în componenţa lor. Astfel se numesc *alimente plastice* acele alimente în care predomină factorii nutritivi plastici (proteine); *alimente*

energetice, acele alimente care cuprind mai ales factori energetici (lipide și glucide) și *alimente biocatalitice*, acele alimente care conțin vitamine sau săruri minerale.

Un aliment poate fi bogat în grăsimi, dar sărac în proteine, sau invers. O alimentație care să cuprindă mereu unul și același aliment este o alimentație unilaterală; ea nu furnizează organismului toți factorii nutritivi necesari. O astfel de alimentație nu poate duce decît la dezechilibru. Pentru a nu cădea în această greșeală, alimentele trebuie astfel asociate încît să se completeze unele pe altele, dînd împreună tot ce necesită organismului. Aci este cazul să spunem că o *alimentație variată* nu înseamnă același aliment preparat în diverse feluri, ci alimentele să fie variate. Astfel o supă de carne, o tocăniță de rinichi, o friptură la grătar și o plăcintă cu carne, reprezintă patru feluri de bucate nepotrivite pentru unul și același meniu. Pe cînd o supă de legume (vitamine, minerale, proteine de origină vegetală) + ficat prăjit, cu cartofi și salată verde, (proteine de origină animală, glucide, minerale, vitamine) + o plăcintă cu brînza, sau brînză simplă (proteine, lipide, glucide, vitamine) + pîinea (glucide, minerale), cuprind, în proporții diferite, toate substanțele de care organismul are nevoie.

În scopul unei alimentații raționale este bine să cunoaștem toate aceste alimente, cu care ne întîlnim zilnic pe masa noastră, și pe care le consumăm, de multe ori, la întîmplare.

Din punct de vedere al originii lor, alimentele sînt *animale*, *vegetale* și *minerale*.

Alimentele de origine animală sînt: laptele, cu derivatele lui, ouăle și carnea de tot felul. De asemenea grăsimile animale.

Alimentele de origine vegetale sînt: cerealele, cu derivatele lor, legumele proaspete și uscate, zarzavaturile și fructele, zaharurile și produsele zaharoase, grăsimile vegetale.

Băuturile pot fi de origine animală (laptele), vegetală (vinul ceaiul, cafeaua etc.) sau minerală (apele minerale, apa).

1. **Alimentele de origine animală.** a. *Laptele și derivatele lui.* În general, prin lapte se înțelege și laptele bătut, iaurtul, kefirul.

Valoarea nutritivă a laptelui și derivatelor lui este foarte mare, deoarece conține proteine, lipide emulsionate, care se asimilează ușor, precum și vitamine și substanțe minerale, în special calciu și fosfor, atît de necesare organismului. Laptele și brînzeturile sînt bogate și în vitamine, în special în vitamina A. Proteinele din lapte sînt complete, adică pot întreține și reînoi țesuturile. Ele sînt bine folosite împreună cu proteinele necomplete de origine vegetală, de exemplu: pîine cu lapte, mămăligă cu brînzeturi, tăiței cu lapte etc.

Laptele și brînzeturile, fiind alimente plastice, sînt foarte indicate în alimentația copiilor, a femeilor gravide sau care alăptează. De asemenea pentru orice adult, 1/2 l lapte sau preparate din lapte pe zi conține rația necesară de vitamină A, de calciu și fosfor, precum și de proteine de bună calitate. Ele cuprind de asemenea grăsimi, precum și vitaminele A, D, PP și B.

Un alt avantaj al acestor alimente este că ele se digeră ușor.

O alimentație numai cu lapte și derivatele lui nu e suficientă pentru adulți, deoarece acestea au o valoare calorică mică, adică furnizează puțină energie, este sărac în unele vitamine și în unele săruri minerale (cupru, fier și mangan), ceea ce înseamnă că consumat în exclusivitate, ar duce la anemie și n-ar da energie corpului.

Laptele și derivatele lui constituie alimente excelente dacă se completează cu alte alimente ca pîinea, care conține glucide și substanțe minerale, precum și cu zarzavaturi și fructe (pentru vitamine și substanțe minerale).

b. *Carnea.* Ca și laptele, carnea de vită, de porc, de oaie, de pasăre, de pește etc. conține proteine care se recomandă să fie asociate cu alimente vegetale ce conțin proteine necomplete, pentru a mări valoarea nutritivă a acestora din urmă. De exemplu: carne cu pîine, sau carne cu macaroane, carne cu fasole etc.

Carnea e bogată în vitamine care lipsesc laptelui, de exemplu vitaminele din grupul B și mai ales vitamina PP.

Carnea de porc și icrele sînt foarte bogate în vitamina B_1, iar ficatul de orice animal este bogat în vitaminele A și D, mai ales ficatul de pește gras, din care se extrage untura de pește. Tot ficatul, precum și rinichii și splina, sînt foarte bogate în fier, și deci foarte recomandabile în caz de anemie.

Peștele este alimentul cel mai bogat în iod și în fosfor, ambele favorabile sistemului nervos. Afară de aceasta, peștele e nutritiv și prin proteinele, vitaminele și substanțele minerale pe care le conține. Adăugînd că este și un aliment ușor de digerat (cînd nu e prea gras), este indicat și în alimentația de regim.

Carnea, este în general, un puternic stimulent al secreției stomacului. Ea are calitatea de a fi mai „sățioasa" decît alte alimente. Carnea este un aliment constipant. Prin calitățile ei, carnea este bună mai mult pentru cei tineri și sănătoși.

Măruntaiele, atît de vită, de porc etc., cît și de pasăre, sînt foarte nutritive deoarece ele conțin multe vitamine și proteine.

Carnea de pasăre, mai ales de pui și de găină are calitatea de a fi ușor digerabilă. Cea de gîscă și rață este mai grasă ca alte cărnuri, și mai greu digerabilă.

Ca mod de preparare, pentru carne se recomandă mai mult fiertul și friptul (grătar sau frigare), decît prepararea ei la cuptor și mai ales prăjitul. Carnea prăjită este cea mai puțin recomandabilă, deoarece, îmbibîndu-se cu grăsime, devine foarte greu de digerat. Afară de aceasta, grăsimea încinsă formează o substanță numită acroleina foarte iritantă pentru pereții stomacului. Carnea fiartă este mai ușoară, dar prin fierbere pierde o mare parte din substanțele nutritive. Toate proteinele, substanțele minerale, precum și vitaminele hidro și liposolubile, plus substanțele nutritive din zarzavatul ce se adaugă supei trec în supă, care devine un aliment foarte nutritiv, dar nerecomandabil persoanelor mai în vîrstă. Este bună pentru copii, pentru tineri, pentru persoane convalescente și pentru toți cei care au nevoie de multe proteine.

M e z e l u r i l e au aceeași valoare nutritivă ca și carnea din care provin.

Dar ca să nu omitem nici una din calitățile mezelurilor, trebuie să adăugăm că gustul lor picant, datorită preparării lor cu diferite mirodenii, cu mirosul lor de usturoi și de afumat, constituie un stimulent pentru pofta de mîncare; de aceea, se servește de multe ori la începutul mesei. Pe de altă parte, valoarea lor nutritivă este concentrată într-un volum mai mic: 100 de grame de mezeluri sînt mai hrănitoare decît 100 grame carne proaspătă.

C a r n e a d e v î n a t este bogată în proteine, dar foarte săracă în grăsimi. Aceasta explică pentru ce fripturile de vînat se împănează, sau chiar se învelesc, la fript, cu slănină. In general carnea de vînat este greu de digerat și nu este bine suportată de toată lumea, chiar cînd se consumă proaspătă. Cu atît mai puțin cînd e „fezandată“, adică ținută cîteva zile să se frăgezească și să capete un anumit miros.

c. *Ouăle* au o mare valoare nutritivă prin aceea că ele conțin proteine complete, grăsimi emulsionate, vitamine și substanțe minerale, mai ales fosfor. Nu au glucide, nici vitaminele C și PP. Calitatea ouălor depinde și de hrana păsărilor. Păsările, care stau la soare și se hrănesc cu verdețuri și rîme, fac ouă mai bogate în vitamine decît păsările închise în cotețe și hrănite numai cu boabe de cereale.

Cel mai ușor de digerat sînt ouăle fierte moi, ochiurile fierte în apă și jumările făcute pe baie de aburi. Albușul bătut spumă se digeră mai ușor decît cel nebătut. De aceea, în omlete, e de preferat ca albușurile să fie separate de gălbenușuri și făcute spumă și apoi reamestecate. În general ouăle se digeră mai ușor cînd sînt amestecate în alte alimente: budinci, sufleuri, prăjituri etc.

Gălbenușul crud, frecat cu zahăr pudră, apoi amestecat cu lapte fierbinte sau cu zeamă de portocale, este un aliment foarte hrănitor. Totuși, se pare că tot mai bine este ca oul să fie consumat întreg (albuș și gălbenuș), această combinație naturală fiind cea mai sănătoasă. În oul răscopt albuminele se coagulează prea tare, iar gălbenușul își pierde din vitamine. Ochiurile prăjite, ca și omleta, ca orice aliment prăjit, sînt mai greu de digerat. Ouăle de rață trebuie bine fierte deoarece pot transmite omului toxinele lor. Gălbenușul de rață este mai bogat în colesterol decît cel de găină, de aceea nu se recomandă persoanelor care sufăr de ateroscleroză, obezitate etc.

Conservarea ouălor se face fie prin ungerea oului cu un strat subțire de grăsime, și învelit apoi în hîrtie, fie prin ținerea lor în apă de var, în mălai sau sare.

Cînd oul e vechi sau nu e bine conservat, albușul e apos, tulbure, gălbenușul se împrăștie, nu stă ochi rotund, în învelișul lui. În aceste cazuri nu trebuie consumat. Ca toate alimentele care conțin albumină, oul trebuie mîncat proaspăt, sau foarte bine conservat. Ouăle ușoare și lucioase nu sînt proaspete. Luat în palmă oul proaspăt are o anumită greutate, cu care, după o oarecare experiență, ne deprindem ușor. E destul să luăm într-o mînă un ou care știm că e proaspăt și în cealaltă mînă unul vechi pentru a ne da seama de diferența de greutate. Un mod mai sigur de a face proba prospețimii lor, e de a pune ouăle în apă sărată (12%). Oul foarte proaspăt cade la fundul vasului, cel de 4—5 zile atinge suprafața apei în poziție verticală, ouăle mai vechi stau culcate la suprafața apei (în poziție orizontală). Iar o probă mai precisă este de a sparge oul și a vedea ce este înăuntru: dacă albușul se separă de gălbenuș, dacă gălbenușul nu se sparge, dacă nu miroase rău, oul este proaspăt, dacă nu, îl aruncăm fără nici o ezitare.

2. **Alimentele de origine vegetală.** Aceste alimente sînt: cerealele și derivatele lor, zarzavaturile, leguminoasele uscate și fructele.

a. *Cerealele* cele mai obișnite în alimentația omului sînt: grîul, secara, orzul, orezul și porumbul. Învelișul bobului de cereale conține celuloză și silicați. Sub coaja exterioară se găsesc vitamine și substanțe minerale. Miezul bobului este foarte bogat în amidon, iar germenul e bogat în proteine, lipide, vitamine și substanțe minerale. De aceea, cerealele constituie un aliment foarte nutritiv. Fiind bogate în glucide, cerealele și derivatele lor acoperă cam jumătate din necesitățile energetice ale organismului.

Cerealele se mănîncă atît sub formă de boabe (fierturi de cereale, pilaf, porumb copt sau fiert etc.), cît și mai ales sub formă de pîine și aluaturi. preparate din făină.

Pîinea din făină albă se digeră mai ușor, dar este mai lipsită de substanțele nutritive care i-au fost extrase, în special de vitamina B_1 și E, iar lipsa de celuloză o face constipanta.

Pîinea neagră este mai hrănitoare dar mai greu de digerat. Celuloza o face să fie cam iritantă pentru stomacul și intestinele sensibile. Cea mai bună este pîinea fabricată din făina bobului întreg de grîu.

Astăzi la noi se dă o mare atenție procesului de panificație, făcîndu-se și concursuri pentru cel mai bun și mai sănătos mod de fabricație al acestui aliment de bază.

În general e bine ca pîinea să nu se consume caldă și nici prea proaspătă, căci în acest caz nu se mestecă suficient și nu se impregnează destul de bine cu salivă, ceea ce e foarte important în digestia pîinii. Buna mestecare și însalivare a pîinii îi dă un gust mai bun și o face mult mai digestibilă.

Alimentele făinoase în exces și mai ales pîinea, îngrașă. Aceasta din cauza că în metabolismul intermediar nu toată pîinea se transformă în energie, ci o parte dă naștere la grăsimi.

b. *Legumele uscate* (fasolea, mazărea, lintea, bobul) au o valoare nutritivă mare, datorită proteinelor și substanțelor minerale pe care le conțin. Din cauza celulozei sînt însă greu de digerat. Modul de preparare însă, poate remedia acest inconvenient (supe strecurate, pireuri etc.).

c. *Legumele sau zarzavaturile și fructele* au importanta proprietate de a forma, pentru organismul nostru, o bogată și aproape unică sursă de vitamina C. Acest lucru nu trebuie uitat la alcătuirea meniurilor.

Legumele sînt părțile comestibile de la diverse plante. De la spanac, salată, urzici, lobodă, mărar, pătrunjel, ștevie etc. se folosesc frunzele. De la sparanghel, praz, ceapă și usturoi verde etc. se folosesc rădăcinile. De la cartofi se folosesc tuberculele, iar de la ceapă, usturoi, bulbii. Rădăcinile se folosesc de la morcov, sfeclă, ridichi, gulii etc. La unele plante se folosesc numai fructele (dovlecei, castraveți, ardei, pătlăgele roșii și vinete, mazărea și fasolea) sau numai florile (conopida).

Afară de legumele uscate (fasolea, mazărea, lintea, bobul) care sînt foarte bogate în proteine (de unde și marea lor valoare nutritivă), legumele și fructele în general sînt sărace în proteine, sînt lipsite de lipide (afară de fructele uleioase ca nuci, alune, migdale, semințe oleaginoase) și au o cantitate mică de glucide, exceptînd cartofii, nucile și alunele. Glucidele dulci aduse de legume

și fructe sînt: glucoza, fructoza zaharoza. Dar ceea ce fructele și legumele aduc corpului în cantitate mai mare, sînt vitaminele, substanțele minerale și apa. Ele mai conțin și celuloză, care dacă pe de o parte le face mai puțin digerabile, iar uneori chiar supărătoare pentru intestine, pe de altă parte le dă calitatea de a combate constipația. În general este bine de știut că alimentele care conțin celuloză — și acestea sînt în special fructele, legumele și cerealele — ajută prin formarea bolului fecal la eliminarea substanțelor neutilizate, pe cînd alimentele lipsite de celuloză, cum sînt carnea, laptele, ouăle, brînzeturile, sînt constipante. Grăsimile nu sînt constipante, deși n-au celuloză. Deci și acest punct de vedere trebuie luat în considerație la alcătuirea meniului zilnic.

Valoarea calorică a fructelor și legumelor este în general mică; importanța lor în alimentație este mai ales aportul de vitamine și săruri minerale. După lapte și brînzeturi, legumele și fructele sînt acelea care acoperă nevoia de calciu și de alte săruri necesare organismului. Este bine așadar să nu lăsăm să treacă nici o zi fără să consumăm legume și fructe.

O altă mare calitate a acestora este faptul că prin culorile lor frumoase și variate înfrumusețează masa, aducînd totodată meniurilor savoare și variație. Salatele atît de variat colorate, de la verdele fraged al felioarelor de castraveți pînă la roșul aprins al tomatelor, apoi fructele verzi, aurii și roșii sînt alimente care încîntă ochiul, înfrumusețînd masa.

Legumele și fructele pot fi consumate crude, fierte, coapte sau prăjite. Crude se consumă sub formă de salate și sucuri, fierte sub formă de supe, pireuri, soteuri. Coapte sau prăjite își păstrează mai bine substanțele minerale și vitaminele. Prin fierbere acoperit și în aburi aceste substanțe păstrează mai bine vitaminele decît într-un vas descoperit și în multă apă. De reținut așadar că fierberea legumelor este bine să fie făcută în coajă, în vas acoperit și în apă puțină sau mai bine numai în aburi, într-un vas special.

Apa în care au fiert legumele nu se aruncă niciodată, deoarece ea conține atît săruri minerale cît și vitamine. Ea poate fi întrebuințată adăugîndu-se la supe, pireuri, sosuri.

Fructele și legumele care se pot mînca crude, este bine să fie mîncate ca atare, căci aceasta este forma cea mai preferabilă din punct de vedere nutritiv. Fierberea prezintă totuși avantajul de a muia celuloza.

Legumele au avantajul că se pot mînca multe cantitativ, aducînd senzația de saturare. Dacă am mînca pe săturate numai alimente nutritive, cum sînt alimentele albuminoase și cele energetice, ne-am supraalimenta; pe cînd combinația dintre

acestea și legume — fructe acopere atît necesitatea de cantitate (greutate), care dă senzația de saturare, cît și cea de *calitate*, adică bogăția în substanțe nutritive. Fiind sărace în calorii, legumele și fructele nu pot acoperi necesitățile energetice ale organismului decît combinate cu carne, grăsimi, ouă.

Trebuie să se rețină că *importanța legumelor și fructelor în alimentație constă în aportul lor de vitamine și substanțe minerale.*

d. *Grăsimile.* După originea lor, grăsimile sînt *animale* și *vegetale.*

Grăsimile de origine animală sînt: untul, untura, seul de oaie și de vită, untura de pasăre.

Grăsimile de origine vegetală sînt: uleiul de măsline, de dovleac, de floarea soarelui, de arahide, de soia.

Margarinele sînt produse alimentare industriale care conțin grăsimi vegetale sau în amestecuri cu cele animale.

În afara de smîntînă, care conține 30% grăsimi, și de margarină care conține 80—85% grăsimi, celelalte grăsimi alimentare conțin aproape 100% grăsimi, ceea ce le face să aibă o mare valoare energetică. De aceea, ele pot fi combinate cu alimente sărace în grăsimi, cum sînt legumele.

Este bine să se folosească mai mult grăsimi vegetale sau, în orice caz, asociate cu cele animale.

Grăsimile au o mare valoare calorică: dau energie și căldură. De aceea sînt, prin excelență, un aliment de iarnă. În ceea ce privește aportul lor de vitamine, numai grăsimile animale aduc vitamine și anume vitaminele A și D care, pe lîngă cele aduse de lapte, brînzeturi ouă și ficat, asigură organismului rația necesară de vitamine A și D.

Grăsimile dau mîncărurilor un gust plăcut. Gustul grăsimii e și mai bun cînd grăsimea este emulsionată (adică dispersată în picături mici) cum e la maioneză sau în untul frecat spumă. În forma aceasta este și mult mai ușor de digerat.

În general, digestia grăsimilor și a mîncărurilor grase e greoaie. Ele sînt indicate celor care au o muncă fizică în aer liber; la aceștia arderile se fac ușor, grăsimile transformîndu-se repede în energie, în schimb, pentru cei ce duc o muncă în birou, mîncările trebuie să conțină o cantitate moderată de grăsimi, deoarece la oamenii sedentari, arderile se fac mai greu; pe de de altă parte, ei au nevoie de o digestie ușoară, care să nu le îngreuneze mintea. Despre aceste lucruri se va mai vorbi și cînd va fi vorba de alimentația în funcție de ocupație.

e. *Zaharurile și produsele zaharoase*, sau cum se spune în mod obișnuit, dulciurile, din punct de vedere nutritiv, se pot împărți în două grupe:

— dulciuri cu conținut mai mare de zahăr, cum ar fi zahărul, mierea, bomboanele, dulcețurile, gemurile;

— dulciuri, în care zahărul intră ca component și e combinat cu făină, ouă, lapte etc. (prăjiturile, halvaua, înghețata etc.).

Acestea din urmă sînt mai folositoare, deoarece ingredientele adăugate aduc în plus substanțe nutritive ca proteine, glucide, grăsimi, vitamine. În alimentația copiilor se recomandă dulciuri din a doua categorie, prima riscînd, prin exces de zahăr, să dezechilibreze rația.

f. *Băuturile.* În grupa băuturilor intră: ***băuturile alcoolice*** (vin, bere, țuică etc.), ***băuturile dulci*** (sucuri, siropuri de fructe) și *băuturile stimulente* (ceai, cafea, cacao, ciocolată).

B ă u t u r i l e a l c o o l i c e conțin o cantitate mai mică sau mai mare de alcool. Unele conțin mici cantități de glucide și protide, cum e berea, care pe lîngă acestea are și vitamine din grupa B.

La întrebarea dacă băuturile alcoolice sînt sau nu dăunătoare, s-a răspuns în general că, în cantități moderate, băuturile cu o cantitate redusă de alcool excită secreția gastrică, constituie un combustibil și un excitator al sistemului nervos, stimulează unele glande. Băuturile alcoolice consumate în cantități mai mari sînt dezastruoase pentru sănătate.

Dintre băuturile alcoolice, cel mai sănătos este desigur *vinul* de struguri. El cuprinde toată bogăția nutritivă a acestor fructe, plus noi elemente aduse de fermentația mustului.

Vinul conține acizi organici foarte sănătoși, vitamine, tanin, (mai ales vinul roșu), zaharuri, apă, alcool și eteruri cu mirosuri aromatice, care dau vinului bun, acel „buchet" caracteristic. Un vin vechi și bine întreținut, este un bun tonic și un stimulent fizic și psihic.

Țara noastră este renumită în calitatea vinurilor, a căror faimă a trecut de mult hotarele țării, mai ales acum, cînd știm cu cîte medalii de aur și cuvinte de laudă se întorc vinurile noastre de la expozițiile din străinătate.

Ca să constituie o băutură sănătoasă, vinurile nu trebuie să fie băute „crude", adică prea noi și nici prea mult „tratate" de mîna omului. Vinul vechi natural este un aliment nutritiv, o băutură plăcută și sănătoasă.

B ă u t u r i l e d u l c i sînt băuturi răcoritoare, preparate din zahăr și fructe. Ele sînt nutritive prin glucidele, vitaminele și substanțele minerale pe care le aduc. Limonadele și oranjadele sînt bogate în vitamina C.

Dintre băuturile așa-zise stimulente, cea mai hrănitoare este cacaua, care conține glucide, protide, lipide și substanțe minerale. De asemenea și ciocolata.

Ceaiul se obține prin infuzarea frunzelor de ceai. Conține tanin și teina, un alcaloid stimulent.

C a f e a u a, preparată din boabe de cafea prăjite și rîșnite, este o băutură plăcută, aromată, digestivă și stimulentă, prin cofeina pe care o conține. Băuturile stimulente pot, prin exces, deveni enervante și chiar toxice. O ceașcă de cafea fierbinte va încheia întotdeauna în mod plăcut orice masă, mai ales una copioasă.

3. **Alimente de origine minerală.** Aceste alimente sînt apa naturală, apele minerale și sarea.

Apa, despre care s-a vorbit ca aliment de transport, conține diverse săruri minerale: potasiu, calciu, fier etc. dintre care cea mai importantă este clorura de natriu, adică sarea de bucătărie.

Sarea nu este propriu-zis un aliment nutritiv, dar este indispensabilă în alimentație, fiind un factor constituent al plasmei sanguine.

Apele minerale conțin diverse săruri minerale în cantități mult mai mari decît apa naturală, în concentrații diferite.

C. Caloriile și rația de întreținere

1. **Caloriile.** După activitatea pe care o desfășoară, fiecare om cheltuiește o cantitate de energie care trebuie compensată. Consumul de energie al organismului se măsoară în *calorii*. Tot în calorii se exprimă și energia chimică a hranei, adică acea energie obținută de organism prin „arderea" substanțelor nutritive și care compensează energia cheltuită.

Teoria caloriilor prezintă pentru gospodină un interes deosebit deoarece îi dă posibilitatea de a cunoaște valoarea energetică a alimentelor, precum și numărul de calorii de care are nevoie corpul, astfel că stabilind raportul dintre ele, să știm cît trebuie să mîncăm.

Vom vedea însă mai departe că aceasta nu este îndeajuns. Trebuie să știm și ce să mîncăm, nu numai cît. Corpul nu are nevoie numai de alimente cu valoare calorică mare, ci de diverse alimente care să cuprindă toate substanțele nutritive în valoare de *n* calorii.

Cu cît cineva va cheltui mai multă energie și va avea nevoie de mai multă căldură, cu atît numărul de calorii al hranei sale

trebuie să fie mai ridicat. Valoarea calorica a hranei trebuie să corespundă așadar cheltuielilor energetice ale organismului. Aceasta variază cu profesia, cu vîrsta, cu condițiile climatologice, cu starea fiziologică etc.

Dacă cheltuielile energetice ale organismului depășesc valoarea calorică a hranei primite, corpul slăbește și sănătatea este în pericol. Dacă, dimpotrivă, valoarea calorică a hranei este mai mare decît cheltuielile energetice ale organismului, adică atunci cînd alimentația este exagerată, o parte din hrană se depune ca „rezervă“, sub formă de grăsime. Dacă aceste rezerve devin prea mari, sănătatea omului este de asemenea periclitată, dînd loc la diverse boli de nutriție. O alimentație normală, care să acopere necesitățile organismului, fără a-i aduce nici un prejudiciu este acea alimentație în care *valoarea calorică a hranei corespunde cheltuielilor energetice ale organismului*.

Din cele spuse rezultă că, cu cît munca cere o încordare fizică mai mare, cu atît trebuie mărită valoarea calorică a hranei, care deci variază după natura muncii efectuate.

Cercetătorii au arătat că, din acest punct de vedere, profesiunile se pot împărți în patru categorii:

1. Profesii nelegate de munca fizică. Valoarea calorică a hranei acestora este în medie de 3 000—3 200 calorii pe zi.

2. Profesii legate de munca fizică mecanizată — 3 500 cal.

3. Profesii legate de o muncă fizică nemecanizată — 4 000 cal.

4. Profesii legate de o muncă grea, nemecanizată — 4 500—5 000 cal.

Din cele de mai sus rezultă că muncitorii care execută munci foarte grele, pentru a-și păstra sănătatea și capacitatea de muncă, trebuie să consume o cantitate dublă de alimente față de cei care duc o viață sedentară.

„*Calorii goale*“. S-a spus că alimentația poate să satisfacă nevoile organismului numai atunci cînd valoarea calorică a hranei corespunde cheltuielilor energetice ale organismului. Îndeplinirea numai a acestei condiții, nu este suficientă însă pentru a asigura o alimentație completă, constituind ceea ce fiziologii au numit „calorii goale“. Alimentația trebuie să fie cît mai variată.

Dacă ar fi suficient ca hrana să cuprindă numai un anumit număr de calorii, fără a ne interesa de diversitatea alimentelor, atunci un om care are nevoie de 3000 de calorii pe zi, ar putea mînca în fiecare zi pîine și slănină, fără nimic altceva (într-o cantitate care să corespundă numărului de calorii necesar) și și-ar lua de grijă cu mîncarea.

O astfel de alimentație ar duce organismul la un dezechilibru grav.

Alimentaţia nu trebuie să fie unilaterală; organismul are nevoie de diferite substanţe nutritive, care să acopere toate necesităţile sale: plastice, energetice şi biocatalitice, adică are nevoie de proteine, grăsimi, hidraţi de carbon, substanţe minerale, vitamine şi apă. Mai mult decît atît: aceste substanţe trebuie să intre în alimentaţie *într-o anumită proporţie*. S-a stabilit de către fiziologi că proporţia cea mai favorabilă a cantităţilor de protide, lipide, glucide în raţia alimentară zilnică este de 1:1:4 sau 5. Aşadar, dacă cineva primeşte prin hrana sa 100 g proteine pe zi, el trebuie să primească aceeaşi cantitate de grăsimi (lipide), deci tot 100 de grame, iar glucide de 4—5 ori mai mult, adică 4—500 g, după efortul fizic pe care-l are de făcut.

Aşadar nu e deajuns ca numărul caloriilor să fie atins. Dacă valoarea calorică a raţiei pe zi este de exemplu de 3000 calorii, organismul trebuie să primească 420 calorii sub formă de proteine (14% din totalitatea caloriilor pe zi); 900 calorii sub formă de grăsimi (30%) şi 1680 de calorii sub formă de hidraţi de carbon (56%). Împărţind aceste cifre la numărul caloriilor pe care-l produc un gram de proteine sau hidraţi de carbon, glucide (4,1 calorii) şi 1 g de grăsimi (9,3 calorii), rezultă că raţia zilnică trebuie să conţină 102 g proteine, 97 g grăsimi şi 410 g hidraţi de carbon. Proporţia acestor cifre (rotunjite) este egală cu 1:1:4.

2. **Raţia de întreţinere.** Într-o alimentaţie raţională, trebuie deci să ne ocupăm şi de substanţele nutritive ingerate zilnic. Numai astfel vom putea realiza acea raţie ideală, denumită de fiziologi *raţie de întreţinere*.

Prin raţie de întreţinere se înţelege hrana zilnică care acopere toate necesităţile vitale ale organismului. Ea reprezintă acea raţie care aduce corpului toţi factorii de nutriţie care îi sînt necesari pentru a trăi şi funcţiona în condiţii optime (factori plastici, energetici şi biocatalitici). Această hrană trebuie să cuprindă aşadar proteine, glucide şi lipide, precum şi vitamine, substanţe minerale şi apă.

Aceşti factori sînt aduşi de alimente în proporţii diferite.

Alimentele pe care trebuie să le cuprindă raţia alimentară a fiecărui individ, sînt: lapte, brînză, ouă, carne, cereale, şi derivatele lor, zarzavaturi, fructe, grăsimi (unt, smîntînă, ulei, untură), dulciuri (zahăr, miere, dulceţuri, marmelade) şi apă, în cantităţi şi proporţii care variază cu necesităţile calorice, plastice şi biocatalitice ale fiecăruia. Deci, *fiecare trebuie să mănînce din toate, punînd accentul pe alimentele de care în mod particular are nevoie, după vîrstă, sex, înălţime, ocupaţie, climă, condiţii fiziologice.*

Pentru a fi echilibrată, raţia trebuie să satisfacă următoarele condiţii:

— să aducă organismului energia necesară;

— să aducă cantitatea de proteine de care corpul are nevoie pentru creşterea, repararea şi menţinerea ţesuturilor;

— să aducă vitaminele necesare bunei funcţinonări a organismului;

— să aducă substanţele minerale necesare nevoilor biocatalitice ale organismului;

— cantitatea de apă necesară.

Raţia de întreţinere variază de la caz la caz. Altele sînt necesităţile nutritive ale copilului, faţă de cele ale omului adult, altele ale femeii faţă de bărbat, ale unui om înalt faţă de un om de statură mică, ale unui tînăr faţă de un bătrîn, ale sedentarului faţă de cel care depune mari eforturi fizice, ale omului de pe coasta mediteraniană faţă de cel de la poli etc.

La copii şi adolescenţi trebuie avut în vedere că este vorba de ţesuturi şi de un sistem osos în formaţie. Deci, se va avea grijă ca în alimentaţie să se pună accentul pe alimentele plastice: adică pe proteine şi încă de bună calitate (lapte, brînză, ouă, carne). Dar aceştia desfăşoară, în jocurile lor, multă energie, aşadar trebuie să se ia în consideraţie şi nevoile energetice sporite (dulciuri şi făinoase, deci prăjituri). Apoi se va avea în vedere nevoia de calciu, fosfor etc. (lapte, ouă, peşte etc.).

Omul adult, în plină activitate, are desigur nevoie de o alimentaţie corespunzătoare, dar care depinde de caracterul activităţii, deci de *profesie*. Astfel în alimentaţia aceluia care munceşte fizic va intra o mai mare cantitate de alimente energetice (grăsimi, făinoase si dulciuri) decît în alimentaţia intelectualului care nu lucrează cu muşchii, ci cu creierul şi care are nevoie de o alimentaţie mai uşoară, alimente care nu stau mult în stomac, căci digestia grea îngreuiază gîndirea. Alimentaţia sa trebuie să cuprindă multe vitamine, în special B_1, cît şi lecitina, care se găseşte în lapte, brînzeturi şi ouă. De asemenea de minerale favorabile sistemului nervos, cum e fosforul (deci ouă, peşte etc.).

Condiţiile climatologice influenţează de asemenea alimentaţia. In regiunile reci, umede şi bîntuite de vînt, o hrană bogată în alimente energetice este absolut necesară, deoarece cu cît temperatura este mai joasă, cu atît corpul are nevoie de mai multe calorii pentru a-şi menţine temperatura normală. Dacă la această temperatură se depune şi un efort fizic, cu atît mai mare va fi necesitatea de calorii. Este cunoscut faptul că eschimoşii consumă untură de peşte în mari cantităţi pentru căldura de care au nevoie în mediul friguros în care trăiesc. De alt-

fel, această hrană le aduce și vitamina A de care au atîta nevoie pentru adaptarea ochiului la întuneric, care la ei durează jumătate de an.

În clima noastră, pe timpul iernii, se va pune accentul pe alimente energetice pentru toți. Deci trebuie să se consume mîncări ceva mai grase și mai multe prăjituri, care cuprind și grăsime, făinoase și zahăr. În schimb vara, este bine ca desertul să cuprindă mai mult fructe.

Femeia însărcinată are nevoie de multe proteine, atît pentru ea însăși, cît și pentru fătul, ale cărui țesuturi sînt în formație; la fel femeia care alăptează. In ambele situații femeia are nevoie de alimente bogate în calciu și fosfor (lapte, brînzeturi, ouă, carne).

Omul vîrstnic, care desfășoară o activitate mai redusă și ale cărui funcțiuni organice sînt în general încetinite, are nevoie de o alimentație mai puțin bogată în calorii, deși și acestea trebuie socotite în raport cu activitatea sa.

3. **Alimentația omului din punct de vedere cantitativ și orele de masă.** Am văzut că rația de întreținere trebuie să acopere toate nevoile de nutriție ale organismului. Acesta reprezintă punctul de vedere *calitativ* al alimentației.

Considerînd punctul de vedere cantitativ, constatăm că nu e deajuns ca ceea ce am mîncat să corespundă numărului de calorii, sau de substanțe nutritive necesare. Trebuie să simțim și că ne-am săturat. Altfel nu ne declarăm mulțumiți. Porția trebuie să acopere necesitățile, nu numai calitativ, ci și *cantitativ*.

Dacă din punct de vedere al conținutului în factori energetici, hrana se măsoară în calorii, cantitativ ea se măsoară în grame.

Consultînd tablourile de calorii și raportîndu-le la alimentele pregătite pentru o zi, făcînd așadar calculul rației alimentare, vom putea stabili poate porții precise. Dar aceste calcule sînt foarte complicate, nu oricine poate sau are timp să le facă. Și apoi chiar dacă le face și dacă ceea ce scrie pe hîrtie nu se potrivește cu pofta de mîncare a omului, calculul nu e de nici un folos. Nu e bine să depășim caloriile necesare, dar nu e bine nici să rămînem flămînzi.

În privința aceasta, natura a făcut astfel ca omul să aibă senzația de *foame*, ca să știe *cînd* să mănînce și senzația de *săturare* ca să știe *cît* să mănînce. Săturarea este un prag peste care nu se poate trece, deoarece senzația devine supărătoare. Omul nu trebuie să treacă de acea limită ci să se oprească atunci cînd senzația de săturare nu a atins culmile ei, cînd e numai plăcută, nu și

supărătoare. Saturarea nu înseamnă ghiftuială, ci numai potolirea foamei.

Tabelele cu valorile calorice ale alimentelor e bine să fie consultate, dacă nu pentru a face un calcul exact, cel puţin pentru a afla valoarea energetică a alimentelor, şi a trece pe lista de bucate, după cum e nevoie, alimente de o valoare calorică mai mică sau mai mare.

De asemenea, sînt foarte utile tabelele cu conţinutul în substanţe nutritive ale alimentelor, dacă nu pentru a le cunoaşte precis conţinutul lor în grame şi miligrame, dar cel puţin în linii mari, ca să ştie care alimente sînt bogate în proteine, care în glucide etc.

Este bine ca gospodina să ştie ordinea descrescîndă a alimentelor cele mai bogate în calorii: untura de peşte, untura de porc, untura de gîscă, untul, untdelemnul, fructele uleioase (alune, nuci, migdale, arahide), cacao, cîrnatul de porc, toba, carnea de porc grasă, cîrnatul de ficat, zahărul, glucoza, bomboanele, halvaua, carnea de vacă grasă, carnea de oaie, brînzeturile grase (în special şvaiţerul, brînza de burduf, brînza frămîntată de oi, telemeaua), icrele negre, peştele gras, carnea de gîscă, de raţă, de curcă, cerealele, pîinea, fructele uscate (castane, curmale, caise, smochine, prune), legumele uscate boabe (fasolea, lintea, mazărea, bobul etc).

Cunoscînd acestea, gospodina va putea folosi unul sau altul din aceste alimente, după necesităţile calorice. Dacă va dori ca masa să cuprindă cît mai multe calorii, dacă ar fi vorba de masa unui lucrător de muncă grea, ştiind că un docher, un salahor, un săpător de pămînt are nevoie de chiar 5 000—5 500 calorii, se va îndrepta spre cele mai calorice alimente, din fruntea listei de mai sus: carne grasă de porc sau slănină; de exemplu o supă de fasole cu slănină, mămăligă cu brînză, un aluat făcut din făină şi untură de porc sau de gîscă, cu o umplutură de marmeladă, căci am văzut că şi dulciurile sînt alimente energetice. Pentru a se cunoaşte exact cantitatea de calorii care intră în alimentaţie, se poate consulta o lucrare de specialitate care cuprinde caloriile conţinute de fiecare sută de grame de aliment.

În general, fiecare trebuie să mănînce, atît cantitativ cît şi calitativ, în raport cu munca pe care o depune, ajungîndu-se pentru cei cu activitate intensă (munci grele) la o raţie dublă faţă de cei cu activitate redusă.

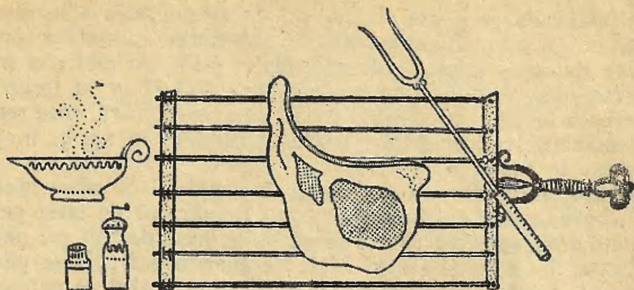
Un alt mod de a cunoaşte dacă cineva nu mănîncă prea mult sau prea puţin, este de a se cîntări din cînd în cînd, pentru a-şi controla greutatea. Dacă aceasta este normală şi continuă să rămînă astfel, înseamnă că alimentaţia este raţională. Dacă

corpul slăbește, se poate deduce ori că alimentația este insuficientă, ori că persoana este bolnavă. Greutatea normală a corpului este egală cu numărul de centimetri peste un metru a înălțimii corpului. Astfel un om cu înălțimea de 1,70 m, ar trebui să cîntărească 70 kg. Unii medici admit că această cifră, care reprezintă numărul centimetrilor, poate să oscileze în sus și în jos, de la caz la caz.

O altă întrebare care se pune, în legătură cu alimentația, este asupra orelor de masă și asupra numărului de mese pe zi.

Unii fiziologi cred că e bine să se ia masa de trei ori pe zi: dimineața, la prînz si seara. Alții recomandă patru mese pe zi: dimineața, la ora 11, la ora 4 și seara; iar alții, sînt de părere că cinci mese pe zi, luate din trei în trei ore, este modul cel mai indicat de hrană. Bineînțeles, mai multe mese pe zi, nu înseamnă o cantitate mai mare de alimente. Global, cantitatea rămîne aceeași, numai că este distribuită în cinci rații, ceea ce reprezintă avantajul că stomacul are mai puțin de lucru de fiecare dată, și că organismul primește mai des, în circuitul sanguin, hrana, adică substanțele asimilabile în care s-au transformat alimentele, în urma diverselor procese de transformare din corp.





Îndrumări practice în legătură cu preparatele culinare și rețete culinare

A. Sfaturi generale de igienă alimentară

Pentru ca mîncarea să fie bună, trebuie în primul rînd ca ingredientele din care este preparată să fie proaspete și de calitate bună. Multe gospodine își închipuie, de exemplu că o brînză iute și cu miros greu „merge la macaroane" sau că ouălele vechi, chiar stricate, sînt bune pentru budinci sau prăjituri. Aceasta este o mare greșeală. Pe lîngă că mîncarea gătită cu lucruri alterate este rea la gust și nu place nimănui, pe lîngă că nu este hrănitoare, căci factorii nutritivi și-au pierdut valoarea nutritivă (grăsimile s-au rîncezit, proteinele s-au descompus), dar poate provoca îmbolnăviri. De aceea, se impune ca în bucătărie să fie totdeauna *materii prime de bună calitate.*

— Legumele și zarzavaturile trebuie să fie bine spălate. În special acelea care se consumă crude, trebuie spălate în multe ape.

— Pentru distrugerea unor microbi patogeni, precum și a ouălor de viermi intestinali, unele alimente cum este carnea de porc sau de pește, au nevoie de o prelucrare termică prelungită.

— Pentru a nu se pierde vitaminele și sărurile minerale din legume, acestea trebuie preparate imediat ce au fost curățate. Nu trebuie să fie lăsate în apă, căci astfel o parte din vitamine se distrug, iar altă parte, cele hidrosolubile, trec în apă.

— Cartofii, pentru a păstra vitamina C este bine să fie fierți cu coaja lor. Totuși spre primăvară, cînd ei înmuguresc, nu mai

e bine să fie fierţi cu coajă, deoarece la acea epocă coaja de cartofi conţine o substanţă dăunătoare sănătăţii numită *solanină*. Cartofii înmuguriţi şi cu pete verzui, după ce au fost îndepărtaţi mugurii, trebuie curăţaţi atît de coajă, cît şi de un strat gros de miez.

Pentru păstrarea vitaminei C din alimente este bine să se cunoască următoarele:

— În atingere cu fierul, vitamina C se distruge. De aceea, nu se curăţă niciodată legumele cu un cuţit de fier, ci cu unul inoxidabil. De asemenea, nu se fierb legumele în vase de fier nesmălţuite sau necositorite.

— În contact cu oxigenul din aer, vitamina C se distruge. De aceea, se recomandă să se fiarbă legumele în vas acoperit, iar apa să le cuprindă bine, ca să nu vină în contact cu aerul.

— Legumele nu trebuie puse la fiert în apă rece, deoarece prin încălzirea lentă a legumelor în apă rece, o enzimă ferment care se găseşte în legume, ascorbinoza, are proprietatea de a distruge vitamina C. Dacă însă se pun legumele în apă clocotindă, fermentul acesta se distruge repede la temperatura de fierbere a apei.

— După ce s-au pus legumele în apa care fierbe, căldura trebuie să fie moderată, fierberea să se facă fără clocot, căci temperatura foarte ridicată distruge vitamina C.

— O mîncare care e gata, nu mai trebuie lăsată pe maşină, căci pierde din vitamine.

— Prin încălzirea repetată a unei mîncări, pe lîngă faptul că îşi pierde gustul, ea îşi pierde şi vitamina C.

— Multe gospodine obişnuiesc să pună, la fiertul mazării, puţin bicarbonat, pentru a-i păstra culoarea verde. Trebuie să renunţe la acest procedeu, deoarece bicarbonatul distruge vitamina C.

— Legumele prăjite se acoperă de un strat de grăsime, care împiedică pierderea vitaminei C.

— Fierberea în abur a legumelor prezintă avantajul (faţă de fierberea în apă) că se păstrează o cantitate mai mare de vitamine şi săruri minerale. Astfel, cartoful curăţat, fiert în apă, pierde circa 21% din sărurile minerale, pe cînd fiert în abur, numai circa 7%. Spanacul fiert în abur pierde o mică cantitate de vitamină C şi păstrează în întregime carotenul (provitamina A).

— Legumele înăbuşite în vas acoperit, în puţină apă, la care s-a adăugat şi puţin unt (sau untdelemn), e un mod de preparare foarte recomandabil pentru copii, bătrîni, cît şi pentru bolnavi. În modul acesta de preparare se pierd mai puţine substanţe nutritive decît la fierbere obişnuită.

— Crenvurștii e bine să se fiarbă tot în aburi (în vasul special, cu fund dublu), pentru ca pielița în care sînt înveliți să nu plesnească în timpul fierberii și sucul de carne să nu treacă în apă. Lăsați în abur, în 4—5 minute crenvurștii sînt fierți.

— Bulionul de carne, carnea tocată și piftia sînt medii foarte prielnice pentru microbi. Lăsate descoperite, aceste alimente devin adevărate culturi de microbi. De aceea, ele trebuie păstrate acoperite, la o temperatură scăzută.

— În ceea ce privește tocăturile, cînd se vor prepara produse de carne tocată (chiftele, pîrjoale, musaca, sarmale, umpluturi etc.) trebuie să se respecte foarte strict măsurile de igienă, gospodina spălîndu-se bine pe mîini, ferind carnea de contactul cu muștele, nelăsînd-o descoperită în aer liber, spălînd bine masa, fundul de lemn pe care a tăiat carnea, cît și mașina de tocat, pentru ca microbii să nu ajungă și în tocător. Carnea de tocat, de asemenea, trebuie să fie foarte proaspătă și de bună calitate.

— Mașina de tocat carne, imediat după întrebuințarea ei, trebuie desfăcută și spălată bine într-o soluție de sodă de 2%, la început caldă apoi fierbinte, după care se clătește bine cu apă caldă fără sodă, se usucă și se păstrează în dulap închis.

Carnea fiartă, de obicei sterilă (lipsită de microbi), nu trebuie tocată cu mașina care a fost folosită pentru tocarea cărnii crude, decît după ce mașina a fost bine spălată.

— Tocăturile de carne trebuie bine coapte. În caz contrar, microbii, nu numai că rămîn în viață, dar se și înmulțesc, făcînd din aceste alimente un adevărat pericol pentru sănătate.

— Organele de animale (ficat, limbă, rinichi ș.a) constituie de asemenea un bun mediu nutritiv pentru microbi. Tocmai de aceea ele se alterează foarte repede. Trebuie păstrate la rece, în mare curățenie și consumate cît mai repede, după o suficientă prelucrare termică.

— Piftia, fiind un mediu cît se poate de prielnic dezvoltării microbilor, se recomanda să nu se prepare decît în sezon rece și să nu fie lăsată să se închege decît la rece.

B. Curățirea și împărțirea cărnii de pasăre, pește, miel etc.

Înainte de a prepara bucatele, gospodina trebuie să știe să împartă carnea, și înainte de aceasta trebuie să știe cum se curăță o pasăre, un pește etc., ce se poate pregăti din fiecare dintre acestea și cum trebuie împărțite bucățile care urmează să fie preparate.

După ce gospodina va ști cum să îndeplinească aceste operații preliminarii, se va trece la prepararea bucatelor.

1. **Curățirea păsării și împărțirea cărnii pentru gătit.** După ce s-a tăiat pasărea și a fost lăsată se să zbată în voie, pînă ce rămîne nemișcata, se aduce în bucătărie într-un lighean, se mai lasă puțin și apoi se începe jumulitul, adică curățatul de pene. Această operație se face cînd pasărea mai este caldă, căci după ce se răcește, penele se smulg foarte greu. Gospodina nu va începe să smulgă penele, înainte de a se fi legat la cap cu un tulpan, ca să nu-și umple părul de puf. De altfel, în general se recomandă ca la bucătărie părul să fie acoperit atît pentru ca să nu cadă vreun fir de păr în mîncare, cît și pentru ca să nu se îmbibe părul cu miros de bucătărie și să nu se umple cu fulgi de pasăre, cu solzi de pește etc. Se smulg penele începînd mai întîi cu cele mari, apoi cele mici, care se pun într-o pungă sau într-un săculeț mai dinainte pregătit, iar puful, se pune separat, în alt săculeț. Nici penele, nici fulgii nu se aruncă niciodată. Ele se întrebuințează în casă, la confecționarea pernelor și a plăpumilor sau se vînd la întreprinderile colectoare. La păsările mari, cum sînt curca și în special gîsca, fulgii de pe burtă dau cel mai fin puf. Pentru ca penele și fulgii să fie curate, se are în vedere ca pasărea să fie tăiată într-un loc uscat și curat. Tot pentru același motiv se preferă ca pasărea să nu se opărească înainte de a fi jumulită. Totuși, dacă pasărea s-a răcit și jumulitul merge greu, atunci se opărește punînd-o într-un vas cu apă clocotită cîteva minute. Pasărea se jumulește cu atenție ca să nu se rupă pielea.

Penele se smulg în direcția în care au crescut, răsucind puțin pana între degete, ca să iasă mai ușor.

După ce pasărea a fost curățată de toate penele, de tot puful și de tulee, se pîrlește deasupra unei flăcări, ca să dispară și micile firișoare, care nu se pot lua cu mîna. Pîrlirea se face expunînd flacării toate părțile păsării.

Se pîrlește și capul, după ce mai întîi a fost curățat de fulgi. Apoi se taie ciocul, de la bază, cu o lovitură de satîr sau cu un cuțit. Se trage apoi afară partea de jos a ciocului cu gîtlej cu tot. Creasta, după ce capul a fost opărit, se freacă puțin între degete, ca să cadă pielița exterioară. Labele, după ce au fost opărite, se curăță de pielea groasă și inelată cu care sînt învelite și li se taie ghearele. Se spală apoi bine, se limpezesc și se pun într-un vas mai mare în care se va pune și restul păsării, după ce a fost spintecată, curățată și spălată.

La împărțirea păsării pentru gătit, se vor tăia mai întîi gîtul și aripile, de la bază, care împreună cu măruntaiele se pot folosi la prepararea unei ciorbe. Se va despica apoi găina drept

în două, de-a lungul șirii spinării și tăind prin mijlocul pieptului se obțin două jumătăți. Se va despărți apoi partea de sus de partea de jos, tăind-o de-a curmezișul. Se va separa apoi spinarea de piept, obținînd două porții, iar partea de jos a spatelui, cu partea din spate se separă de picior. Se taie astfel ca să cuprindă și o bucățică de șold Aceasta, împreună cu piciorul formează alte două porții. Deci din jumătate de găină s-au obținut patru porții.

Procedînd la fel și cu cealaltă jumătate, se vor obține și de acolo patru porții. Cum un fel de mîncare se va prepara numai din măruntaie, înseamnă că din întreaga găină se pot face trei feluri. Aceste trei feluri se pot distribui pe trei zile, completînd meniurile respective cu făinoase și legume.

Astfel în prima zi se va servi ciorbă de măruntaie, dreasă cu smîntînă. Ea cuprinde: carne, zarzavat, orez și smîntînă. Avem astfel un meniu bogat în proteine, săruri minerale și vitamine (în legume); și în grăsimi (în smîntînă ca și în părțile grase ale găinii). Pentru completarea glucidelor, se va adăuga meniului o budincă de macaroane, cu brînză și cu unt, pentru a completa și grăsimile, iar brînza, cum se știe, are calciu și alte substanțe nutritive. Desertul nu va mai cuprinde făină, ci va fi un compot, o cremă ușoară sau fructe.

Pentru a doua zi se va prepara dintr-o jumătate de găină felul de bază. Se va putea face un pilaf de găină sau găină cu fasole păstăi sau alte legume, depinde de sezon. Ca prim fel se va prepara o cremă de legume sau o mămăliguță cu brînză sau o salată orientală, după sezon. Ca desert se vor prepara clătite cu dulceață sau papanași, dacă e iarnă, prăjitură cu vișine sau fructe, dacă e vară.

Acest meniu cuprinde: 1) proteine, atît de origine animală (carnea, ouăle din papanași sau prăjitură), cît și de origine vegetală (orezul); 2) grăsimi (untul sau grăsimea de pasăre cu care s-a preparat pilaful, plus bucățica de unt din supa de legume, plus untul din prăjitură); 3) glucide făinoase: pîinea, orezul și făina din prăjitură, glucide dulci: zahărul din desert; 4) vitamine și substanțe minerale (în legume și fructe).

Din cealaltă jumătate de găină se poate prepara un papricaș cu găluște, un fel gustos și sățios. Găluștele constituie un bun aliment energetic. Pentru sedentari e mai indicat să se prepare găina cu o legumă ușoară, cu ciuperci, sau sub formă de anghemaht. Ca prim fel, se vor face ochiuri moldovenești cu mămăliguță, iar ca desert, o budincă de vișine sau de mere, după sezon. Acest meniu cuprinde: proteine (carne, ouă), grăsimi (grăsimea cu care s-a gătit, plus untul cu care sînt opărite ochiurile, plus untul de la budincă), glucide făinoase (pîinea, găluștele, făina

sau pesmetul din budincă), glucide dulci (zahărul din budincă și din fructe). Pentru completarea mineralelor și vitaminelor din acest meniu, se va adăuga, pe lîngă mîncarea de găină, o salată verde bogată sau dacă e iarnă, murături.

Altă dată se va împărţi găina în felul următor:

Se scot fileurile pieptului (sînt cîte două de fiecare parte), se aplatizează cu tocătorul de lemn și se prepară pane, ca șniţelele, adăugîndu-li-se o bogată garnitură de legume, printre care cartofi, precum și o salată, iar cu osul pieptului, plus măruntaiele, se va prepara o ciorbă, pentru aceeași zi. Se completează meniul cu un compot.

Din aripi (care nu s-au pus la ciorbă), plus picioarele, plus spinarea, se va prepara, pentru a doua zi, o mîncare cu ciuperci, sau găină cu arpagic și costiţă afumată, completînd-o, cu o budincă de spanac, ca prim fel și cu strudel de brînză de vaci ca desert.

Din carnea de cocoș se poate face piftie (răcituri), fiind o carne gelatinoasă. Pentru supă e mai puţin bună, ieșind o supă cam cleioasă. Se împarte și se fac aceleași mîncări ca și din carnea de găină, dar este de preferat carnea de găină.

Puii se împart în patru, iar cei mici, în două. În acest din urmă caz e preferabil să fie preparaţi pane, adică daţi prin ou și prin pesmet și prăjiţi. Din pui mai mari se prepară aceleași feluri ca și din găină, adică ciorbă, pui cu roșii, pui cu smîntînă, anghemaht, pilaf, ciulama, pui cu ciuperci sau diferite alte legume (conopidă, sparanghel, mazăre verde, fasole păstăi), pui fripţi la grătar sau la cuptor etc.

Dacă sînt doi pui, se poate prepara din măruntaiele de la ambii pui o ciorbă sau o mîncare cu sos, iar unul din pui se poate frige întreg. Celălalt pui (fără măruntaie) rămîne pentru a doua zi, fiind împărţit de crud în patru porţii (se taie mai întîi în două, de-a lungul, iar fiecare jumătate încă o dată, de-a latul). Din acestea se poate prepara unul din diversele feluri, citate mai sus, completat, bineînţeles, așa fel, ca să formeze un meniu echilibrat.

Cînd sînt invitaţi la masă și în meniu figurează pui fripţi, atunci din măruntaie (fără aripi, căci acestea se lasă la friptură), se poate prepara pentru a doua zi un pilaf sau o ciorbă. Ficăţeii, dacă sînt mai mulţi, se pot servi calzi, ca aperitive sau se prepară din ei ouă umplute.

2. **Curăţirea peștelui.** Peștele proaspăt are carnea tare, solzii tari și lucioși, ochii limpezi și neînfundaţi, branhiile (urechile) roșii și mirosul plăcut. Peștele alterat are urechile albicioase și rău mirositoare, iar burta moale.

Cînd gospodina se pregătește că curețe pește, începe prin a-și acoperi bine capul, căci solzii sar în toate părțile agățîndu-se cu predilecție de păr.

Peștele se curăță cu un cuțit obișnuit sau cu un cuțit special de curățit solzii (care se găsește la toate magazinele cu articole de menaj).

Ca să nu se murdărească masa, cînd se curăță peștele, este bine ca să se întindă pe masă mai întîi un jurnal.

Cu o foarfecă specială sau cu cuțitul, se taie înotătoarele (aripioarele) și se retează puțin coada (nu se taie de tot.) Cînd se servește peștele întreg, e mai bine să i se lase coada întreagă. La cegă, se scoate pielea și solzii cei mari, după ce a fost fiartă, cît este încă fierbinte. În cazul cînd cega se prepară prăjită, se opărește și se scot solzii, cu vîrful cuțitului, operație destul de dificilă. Dar, cum cega se prepară de obicei fiartă, ca rasol sau în aspic, se înlătură solzii mari după ce se fierbe.

Cega are un nerv care străbate șira spinării, de la cap la coadă și care trebuie scos, căci altfel, la fiert se strînge, încrețind toată carnea și făcînd-o „volănaș". El se scoate ușor, făcîndu-se o crestătură deasupra cozii și trăgîndu-l afară. Dacă se rupe, se face o altă crestătură mai sus, căutîndu-l mereu. La fel se scot și solzii de la calcan.

Nisetrul și morunul se opăresc mai întîi cu apă clocotită și apoi se rad solzii, cu cuțitul, pînă rămîne pielea curată și netedă.

Linul, care are un miros de mîl caracteristic, se spală mai întîi în mai multe ape reci, ca să dispară mirosul urît, apoi se opărește și numai după aceea se curăță solzii.

După ce peștele a fost curățat de solzi, cu vîrful cuțitului se face o tăietură de a lungul burții, de la coadă la gît. Se scot intestinele cu tot ce ține de ele. Se desprind ușor icrele, sau lapții, dacă sînt, și se pun deoparte, într-un castronaș. Măruntaiele de la pește nu se mînîncă. Intestinele se scot cu băgare de seamă, ca să nu se spargă fierea și să nu amărască interiorul peștelui. Cînd se curăță peștele se caută cu atenție dacă nu are tenie și în acest caz nu se consumă. De multe ori, locul în care a fost fierea este gălbui și amar. Acest loc se freacă cu lămîie sau oțet, după ce mai întîi a fost bine spălat. Dacă fierea a fost spartă în pește, de asemenea se freacă interiorul peștelui cu lămîie sau cu oțet.

Se desfac apoi urechile și se scot branhiile. Acestea sînt roșii, dacă peștele este proaspăt. Dacă branhiile sînt galbene, peștele nu este proaspăt și el nu trebuie consumat, fiind toxic.

După ce s-au scos branhiile prin urechi, se caută, dacă e vorba de crap, un os mic, triunghiular, care se găsește la ceafă acolo unde se termină coloana vertebrală. Cu vîrful cuțitului, se

desprinde foarte ușor și se aruncă. Dacă acest os nu este scos, el amărăște toată mîncarea.

Se mai controlează peștele în interior și se scot toate cheagurile de sînge lipite de a lungul spinării. Pe urmă se spală peștele în apă rece, se mai clătește o dată, în apă curată, apoi se scoate din apă. Peștele nu se lasă să stea mult în apă, pentru că își pierde gustul. De aceea, cînd avem de curățat mai mulți pești, nu e bine să fie puși în apă decît după ce au fost curățați toți. După ce au fost spălați, peștii se sărează, pe dinăuntru și pe dinafară pentru ca, înainte de a fi gătiți, să se îmbibe cu sare. În felul acesta, orice carne, nu numai cea de pește, devine mai gustoasă.

După ce peștii sînt curățați și spălați, gospodina strînge hîrtia pe care a curățat peștii și o aruncă în lădița sau găleata pe care o are anume pentru pus gunoi și hîrtii.

Cum se împarte și ce se poate prepara din pește. După cum va fi vorba de un crap, mai mic sau mai mare, de un șalău sau o cegă, de cîțiva păstrăvi, de o bucată de nisetru sau de peștișori mici, caracudă sau porcușori, gospodina va putea împărți și prepara diferite feluri de mîncare.

Un crap de 1—$1^1/_2$ kg (cantitatea necesară pentru o familie de patru persoane) se poate împărți în felul următor:

Se pune peștele pe fundul de lemn și, cu un cuțit de bucătărie bine ascuțit, se taie capul, apoi coada, așa fel ca să aibă și cîte o bucată de carne. Restul peștelui se va împărți în felii, astfel ca să fie patru felii bune, de vreo două degete lățime. Dacă mai rămîne se mai fac două porții, din care, împreună cu capul, coada și lapții, se va prepara ciorbă.

Icrele se vor săra și se vor pune la rece, urmînd să fie preparate ca salată, a doua sau a treia zi. Dacă peștele este destul de mare, cele patru felii se vor despica încă o dată pe direcția șirii spinării, se vor scoate oasele mai mari, care ies foarte ușor, ca niște ace groase, iar feliile se vor prăji.

Astfel, gospodina va prepara pentru masa de prînz ciorbă de cap de crap și pește prăjit, la care va adăuga o salată verde pentru vitamine și săruri. De altfel s-a constatat că și peștele conține unele săruri foarte necesare organismului, cum este iodul. Pentru glucide și grăsimi, se va adăuga ca desert o prăjitură.

Alte împărțiri posibile ar fi următoarele:

— După ce s-a tăiat capul și coada pentru ciorbă, corpul peștelui să fie fript întreg, la cuptor (crap la tavă, cu roșii, usturoi, untdelemn și vin).

— Feliile, care la prima împărţire au fost destinate să fie prăjite, pot fi preparate „Plachie“, mîncare care se serveşte rece şi este bine de făcut de pe o zi pe alta, ca să aibă timp să se închege puţin. Capul şi coada, plus cîteva bucăţele mici, se pot face piftie (în locul ciorbei).

— Crapul se poate pune în întregime la tavă, umplut sau simplu, sau poate fi fiert întreg şi servit ca rasol, cu un sos maionez sau un alt sos adecvat.

Cînd la masă sînt invitaţi, aceste două feluri sînt mai potrivite. Dacă crapul a avut şi icre, acestea se prepară ca salată. Se întinde pe mici felioare de pîine şi se servesc la ţuică printre alte gustări.

Şalăul cu greutatea de peste 1 kg, se poate prepara de asemenea întreg ca rasol, cu un sos potrivit (un sos cald, preparat cu unt, dacă peştele este servit cald, sau un sos maionez sau alt sos cu untdelemn, dacă peştele se serveşte rece).

Şalăul se poate prepara şi pane. În acest caz se scot fileurile de şalău, aşa fel ca să nu se fărîme, se aplatisează foarte puţin, se trece prin ou şi prin pesmet de două ori şi se prăjeşte. Pentru a nu se pierde nimic, din restul peştelui (capul şi oasele) se face un bulion de peşte din care se va prepara sosul adecvat care se serveşte cu peştele prăjit.

Şalăul e un peşte mai fin decît crapul. Se serveşte, de obicei, ca rasol. Cînd sînt mici se socotesc cîte unul de persoană. Este un peşte slab, permis şi celor care ţin dietă, pentru ficat, stomac etc. Pentru aceştia se recomandă prepararea numai sub formă de rasol, cu zeamă de lămîie şi dacă medicul permite şi puţin untdelemn. Sub această formă, şalăul e foarte bun şi pentru persoanele care nu ţin un regim alimentar dietetic.

Ştiuca este de asemenea un peşte slab, bun pentru cei care ţin regim. Carnea ei e mai gustoasă începînd din luna august şi pînă în martie, cînd începe să-şi depună ouăle. Icrele de ştiucă sînt mai mari şi mai bune ca cele de crap. Ştiuca se prepară de obicei rasol, deci se fierbe întreagă. Dacă se face o mîncare cu sos, ştiuca se taie în două de a lungul şirii spinării şi apoi fiecare jumătate se taie în bucăţi potrivite.

Ştiuca se mai poate prepara şi umplută.

Nisetrul şi *morunul* se prepară pe grătar; se ia o bucată de la mijloc, unde se scot mai bine fileurile. Dacă sînt prea mari, se împart în două. Părţile de la cap, zgîrciurile, oasele, sînt bune pentru ciorbă.

Peştii mici se prăjesc întregi.

În general, trebuie să se ştie că peştele nu este un aliment prea săţios, deşi bogat în substanţe nutritive, de aceea meniul

care cuprinde pește, va trebui completat cu un fel de mîncare mai sățios.

3. **Curățirea și împărțirea cărnii de miel.** De obicei, gospodina nu jupoaie singură mielul. Bărbatul care taie mielul, îl și jupoaie, iar gospodina va trebui să-l împartă.

În general, mielul nu e bun nici prea tînăr — de 2—3 săptămîni — nici prea bătrîn, mai mare de cinci luni. Mielul cel mai potrivit este între două și patru luni și cu o greutate care, după ce a fost curățat, nu depășește 6—7 kg.

Dacă mielul nu a fost spintecat afară, gospodina va face, cu un cuțit bine ascuțit, o tăietură de-a lungul burții pînă la gît, după care îl va desface cu mîinile, așa fel ca să se deschidă bine, ca o carte, și îi va scoate dinăuntru toate măruntaiele și intestinele, desprinzîndu-le de corp. Va alege apoi intestinele deoparte, aruncîndu-le la găleată, avînd grijă să nu arunce pielița care învelește abdomenul, *prapurul*, cu care va prepara *drobul*. Această pieliță seamănă cu o dantelă albă, care se întinde și care va înveli drobul. Trebuie luat seama să nu se rupă.

Tot în vederea preparării drobului, va scoate și va pune deoparte: ficatul, plămînii și inima Rinichii nu-i va desprinde de la locul lor, ci vor fi lăsați la friptură, împreună cu șalele, și picioarele de dinapoi.

După ce toate măruntaiele au foat scoase din miel, se taie cu satîrul capul, cu gît cu tot. Capul poate fi servit ca rasol, ca salată de cap de miel sau, împreună cu labele, folosit la ciorbă.

Se va despica apoi mielul, cu satîrul, de a lungul șirii spinării obținîndu se astfel două jumătăți de miel. Fiecare din aceste jumătăți se poate împărți în felul următor:

Părțile de jos ale picioarelor, pînă la genunchi, se lasă pentru ciorbă împreună cu capul. Se iau și labele de la cealaltă jumătate. Se desprind apoi picioarele, atît cele din față, cît și pulpa de la spate, cu o bucată din șale, cu rinichii.

Aceste părți sînt potrivite pentru friptură, dar mai ales pulpa din spate cu șalele și codița mielului. Costițele și toată partea din față, se taie în bucăți potrivite și se prepară una din variatele mîncări de miel (cu smîntînă, cu ciuperci, cu spanac, cu ștevie, anghemaht, stufat etc.)

Cealaltă jumătate va putea fi împărțită la fel sau friptă în întregime, la cuptor (fără cap și fără labe).

Dacă mielul nu e mare și avem invitați la masă, se pot frige dintr-o dată ambele pulpe de dinapoi.

Pentru patru persoane, o jumătate de miel se va împărți în felul următor:

Din jumătate de cap, gît și picioare se va face o ciorbă, ca prim fel. Pentru felul doi se va prepara drobul, servit cu o garnitură de legume și o salată verde. Drobul fiind un fel greu de digerat, se va completa cu un desert ușor, spumos: un sufleu, o cremă sau un compot.

A doua zi se va servi, ca fel prinicpal, mîncarea cu sos preparată din partea de sus a mielului, precedată de ochiuri pe spanac, și urmată de un dulce, care să cuprindă și făină (pentru a nu ne lipsi glucidele).

A treia zi se face friptură din pulpa de dinapoi, cu cartofi și o salată verde, precedată de o supă de legume sau tocăniță de ciuperci, și urmată de o prăjitură cu ciocolată.

Mai rămîne piciorul din față care, dacă are destulă carne, se poate scoate de pe os și prepara sărmăluțe în foi de viță; dacă nu e destulă carne, se poate combina cu puțină carne de pasăre sau de vițel, rămasă de la alta împărțeală, sau se poate face o friptură rece, pentru seara.

Iedul are carnea foarte gustoasă Carnea se împarte ca și la miel și se prepară la fel. Carnea de ied este delicioasă, și cel mai bun mod de preparare al iedului este friptură la frigare sau în cuptorul de pîine, după ce s-a scos pîinea.

4. **Cum se jupoaie și se împarte iepurele.** Se atîrnă iepurele de picioarele de dinapoi (distanțate). Se taie pielea în jurul labelor, apoi, în partea dinăuntru a picioarelor de dinapoi, se face cîte o despicătură, în care se bagă degetele, deschizînd-o tot mai mult, pînă se ajunge la corp. Atunci se îndoaie pielea și se scoate ca o mănușă, întorcînd-o pe dos.

Curățirea și împărțirea cărnii de iepure. Ținînd iepurele pe spate, se taie pielea burții, mergînd cu deschizătura pînă la piept. Se desface bazinul, se scot intestinele, cu toate măruntaiele, se desprind măruntaiele și se pun deoparte. Intestinele se aruncă. Se detașează labele (partea de la genunchi în jos). Se taie capul, cu gît cu tot, care împreună cu labele și sîngele păstrat, va servi la preparatea ciorbei de iepure.

Din piept și din partea de sus a spinării, precum și din picioarele din față, se fac porții și se prepară o mîncare rece cu măsline iar picioarele de dinapoi, cu șalele, se împănează cu slănină și se face friptură la cuptor.

Din picioarele de dinapoi se poate prepara și „bujeniță", un fel de pastrama, foarte bună. Bujenița se face și din alte cărnuri de vînat în special din pulpa de căprioară.

5. **Carnea de măcelărie, de vită sau de porc.** Cînd se cumpără carne, se socotește de obicei circa 250 g de persoană.

Dintr-un kilogram și jumătate de carne de vită se poate face o mîncare gătită și pîrjoale sau o supă și rasol, dacă carnea e de la picioare sau de la coadă (carne specială de rasol). Dacă se cumpără carne cu os și o bucată de carne macră, se scoate deoparte tot ce e carne, pentru tocătură (musaca, pîrjoale, chiftele cu sos etc.) iar bucățile cu os sînt foarte bune pentru o ciorbă. Ciorbele de carne, cu mult zarzavat și acrite cu borș bun de putină, sînt gustoase și foarte sănătoase. Dacă e bine preparată, ciorba e în general apreciată de toată lumea.

Bucățile speciale de carne, mușchi, antricoate, vrăbioare, se rezervă pentru fripturi, fie la grătar, fie înăbușite sau prăjite. O bucată de mușchi, mai mare, se poate frige întreagă, la cuptor.

La carnea de vițel, se separă, de obicei, carnea cu oase, care poate fi gătită, de carnea care poate fi tăiată felii, pentru șnițele. Fiind o carne fragedă, carnea de vițel e bună pentru șnițele. Cea mai potrivită pentru șnițele este carnea de la pulpă. Pieptul de vițel se poate face umplut sau friptură la tavă sau se împarte în porții și se prepară unul din diversele feluri de mîncare de vițel.

Din picioarele din față, atît partea de sus, cît și părțile de jos, se poate prepara o supă foarte bună sau piftie, deoarece carnea de vițel este foarte gelatinoasă. Se poate face piftie și numai din părțile de jos ale picioarelor, cum și din cap. De asemenea, capul de vițel se poate frige întreg la cuptor sau se fierbe și se servește ca rasol. Părțile cele mai bune la carnea de vițel sînt capacul, carnea de pe șold și nuca, o bucată interioară din șold. Ambele se pot face șnițel sau friptură la cuptor.

Carnea de porc. Toate părțile de la cap, cît și picioarele, sînt foarte bune pentru piftie. Din cap se prepară și toba. Pulpele sînt bune pentru prepararea șuncii (șunca de casă e foarte bună, dar cere o preparație specială, care nu e întotdeauna posibilă în casă, mai ales afumatul). Jamboanele sînt foarte bune de preparat friptură la cuptor, fie butul întreg, dacă nu e prea mare, fie o bucată potrivită tăiată din pulpă. Jambonul și cotletul sînt părțile cele mai bune ale porcului. Din carnea de jambon se pot face șnițele, tocătură pentru sarmale și alte mîncări. Cotletul, care este mușchiul mare, se poate tăia felii, cu costiță cu tot, formînd „cotletele", care se pot frige pe grătar sau în tigaie, sau se poate scoate mușchiul întrg de pe os, fără să fie de loc ciopîrțit și se frige întreg la cuptor sau la frigare. Mușchiuleții, mușchii mai mici, așezați sub mușchiul cel mare, sînt de asemenea părți speciale. Ei se desfac cu cuțitul, fără a separa părțile, se aplatizează puțin cu ciocanul de lemn și se frig pe grătar sau se prepară ca șnițele. Sînt foarte fragezi.

Din părţile de la piept şi spate, se poate scoate carnea pentru tocătură, pentru cîrnaţi sau sarmale şi se prepară de asemenea nenumăratele feluri de mîncări din carne de porc.

Cînd se dă la masă un fel de mîncare din carne de porc, gîscă sau raţă, acestea fiind cărnuri grase, şi deci mai greu de digerat, se va căuta să se completeze meniul cu felul întîi şi cu un desert mai uşoare, mai sărace în grăsimi şi mai uşor de digerat.

Ciorba din oasele de porc, de pe care s-a scos muşchiul şi carnea de tocat, va fi acrită cu zeamă de varză, pentru că e mai acră şi pentru faptul că, prin proprietăţile ei, stimulează bila şi ajută digestia.

C. Despre meniuri

1. **Considerente de care trebuie să se ţină seama în alcătuirea meniurilor.** În general, gospodina îşi va face de cu seară meniul pentru a doua zi.

Din experienţă, de acord cu ştiinţa, gospodina a stabilit că meniul ideal trebuie să cuprindă trei feluri (două feluri şi un desert).

Felul întîi are rolul de a stimula pofta de mîncare şi a pregăti aparatul digestiv în vederea digerării alimentelor. In vederea acestui scop s-a stabilit că cele mai indicate feluri sînt supele şi ciorbele calde, de carne şi zarzavat, în special bulionul concentrat de carne, care este un excitant puternic al secreţiei glandelor gastrice. De altfel masa s-a început întotdeauna cu o supă caldă.

„Supa caldă favorizează dilatarea vaselor sangvine din pereţii stomacului, ducînd la un aflux mărit de sînge la acest nivel, ceea ce la rîndul său favorizează secreţia unei cantităţi mai mari de sucuri digestive". (Jdanov D.H. „Cartea Sănătăţii").

Felul al doilea este felul de bază al mesei. El trebuie să conţină cantitatea cea mai mare de substanţe nutritive din meniu şi tot el este acela care trebuie să sature. De aceea, gospodina trebuie să ţină seama că, atît calitativ (conţinut de substanţe nutritive) cît şi cantitativ, felul de bază trebuie să acopere cerinţele.

Felul doi e în general preparat din carne, cu diferite legume.

Modul în care se combină alimentele au o mare înrîurire asupra digestiei şi asimilaţiei hranei, de aceea gospodina trebuie să ştie că, dacă o mîncare de carne este consumată fără legume, proteinele din carne se asimilează într-o proporţie mai mică, decît atunci cînd carnea este combinată cu legume. Pe de altă parte, legumele favorizează secreţia sucurilor digestive, asigurînd astfel o digestie mai bună. Aşadar, e bine ca pe lîngă carne, indiferent sub ce formă se prepară, să se includă şi legume.

Afară de aceasta, combinaţia de proteine de origine animală se completează cu cele de origină vegetală care sînt foarte utile. Salatele crude, adăugate tot la felul doi, aduc meniului vitaminele şi sărurile necesare.

Felul trei (desertul) trebuie să provoace nervilor gustativi plăcuta senzaţie de dulce, ceea ce ajută digestia. Pe de altă parte, felul trei trebuie să acopere necesitatea de glucide (dulci). Dacă felul doi n-a cuprins destule făinoase, atunci felul trei va fi format dintr-un dulce care să cuprindă şi făină. Dacă numai e necesar (de exemplu) cînd am avut supă cu *tăiţei*, friptură cu *cartofi* (glucide făinoase), atunci dulcele poate fi o prăjitură fără făină, de exemplu, un sufle, o îngheţată, o salată sau spumă de fructe cu frişcă, un compot sau fructe.

După ce s-a alcătuit meniul, trebuie să se verifice dacă îndeîndeplineşte toate cerinţele:

— dacă cuprinde toate substanţele nutritive necesare organismului;

— dacă s-a avut în consideraţie alimentaţia specială a tuturor membrilor familiei (starea fiziologică, vîrsta, profesia etc.);

— dacă nu se repetă două feluri asemănătoare (de exemplu, supă de fasole şi iahnie de fasole), ceea ce, pe lîngă că micşorează pofta de mîncare, dar cade în greşeala unei alimentaţii unilaterale.

— dacă nu a fost cu o zi înainte acelaşi meniu;

— dacă e un meniu corespunzător sezonului. Natural şi igienic este ca omul să mănînce ceea ce natura îi oferă în acea epocă. Nu va mînca deci compot de prune uscate într-o zi de mai. Primăvara vine cu verdeţurile ei, cu ouăle proaspete, cu animale tinere, pui, miei, viţei. Aşadar, hrana trebuie să fie în raport cu sezonul. De asemenea, meniul nu trebuie să cuprindă două sau trei feluri grele sau trei feluri apoase, voluminoase. De exemplu, ciorbă, varză cu carne, şi pepene verde. Un astfel de meniu balonează. Iar dacă e vorba de un meniu compus din ciorbă de fasole, cîrnaţi pe varză şi plăcinte din aluat dospit, toate aceste feluri sînt greu de digerat. Cîrnaţii pe varză dau destul de lucru stomacului. Primul şi al treilea fel trebuie să fie feluri mai uşoare;

— mîncările să nu fie preparate din acelaşi material: brînză cu smîntînă, pui cu smîntînă şi papanaşi de brînză cu smîntînă, sau: supă de cartofi, tocăniţă de carne cu cartofi şi chiftele de cartofi cu marmeladă. Chiar dacă unul din feluri ar fi macaroane, tot e o mare greşeală, căci meniul în cazul acesta ar cuprinde prea multe glucide (făinoase) şi prea puţine sau deloc din celelalte substanţe nutritive;

— este bine de asemenea ca gospodina să se gîndească şi la preferinţele celor din casă. Felurile de mîncare consumate cu

multă plăcere sînt mai bine digerate și mai bine asimilate. De aceea, ori de cîte ori e posibil să se gătească felurile preferate.

2. **Cum își organizează gospodina munca, pentru prepararea meniurilor.** După ce s-a stabilit meniul, gospodina trebuie să-și organizeze munca metodic pentru a prepara bucatele cît mai repede și cît mai reușite.

Se consideră că s-a stabilit următorul meniu:

— supă din oase de vițel, cu griș;

— șnițel de vițel cu cartofi prăjiți și salată verde;

— ștrudel cu vișine.

— În primul rînd se pune supa la fiert. Dintr-o bucată bună de pulpă, s-a scos carnea pentru șnițele, iar osul cu carnea care a mai rămas pe el, împreună cu bucățile rămase după ce s-au tăiat feliile pentru șnițele (bucăți care nu sînt bune pentru șnițele, fie că sînt prea mici, fie că sînt mai tari sau cu zgîrciuri) se pun la fiert, după ce bineînțeles mai întîi au fost spălate.

— se curăță zarzavatul pentru supă, se spală bine, apoi se pune deoparte; nu se lasă în apă, ca să nu-și piardă vitaminele (hidrosolubile) și sărurile minerale. După ce se ia spuma, se pune și zarzavatul în oală.

Multe persoane nu spumează supa, afirmînd că în spumă stă toată bunătatea. Oamenii de știință vin să confirme acest lucru, arătînd că substanțele extractive din carne și o parte din proteine, din cauza temperaturii ridicate, se coagulează, formînd spuma. Spumată, supa este mai limpede și mai frumoasă, dar mai puțin nutritivă. Cînd însă se urmărește obținerea unui bulion limpede, atunci se va scoate spuma.

— După ce s-a spălat zarzavatul se pune întrebarea ce anume este mai urgent de făcut. Vișinile trebuie să stea aproximativ o oră, ca să se scurgă, așa dar se vor curăța mai întîi vișinele. După ce acestea au fost mai întîi alese și spălate, se scot sîmburii și se pun pe o farfurie, presărîndu-le cu zahăr tos sau pudră, ca să-și lase zeama. Cam peste vreo oră, cînd se va scurge zeama, aceasta nu se va arunca, deoarece este o băutură delicioasă și sănătoasă, bogată mai ales în vitamina C.

— Se pregătește carnea pentru șnițel rămînînd numai să fie prăjită. Șnițelele sînt mai bune dacă se pregătește carnea cu 2—3 ore înainte de a se prăji.

Deci din bucata de carne scoasă de pe os, se taie, de-a curmezișul fibrelor, felii cam de un deget grosime. Se pune apoi fiecare felie pe un fund de lemn, se bate cu un ciocan de lemn pe o parte și pe alta, pînă se subțiază, fără să se rupă și fără să devină transparentă, adică prea subțire. Dacă felia a devenit astfel prea mare, se poate tăia în două.

Fiecare felie bătută se sărează, se piperează și se pune pe o farfurie. Peste fiecare felie se mai poate pune felii subțiri de ceapă sau usturoi, cimbru și pătrunjel verde tocat. Acestea toate vor da cărnii o aromă plăcută. Se procedează la fel cu feliile următoare, punîndu-le unele peste altele. Pînă la prăjire, se va ține farfuria la rece.

Gospodina se va ocupa acum de salata verde, căci numai operația de spălare ia destul timp și apoi trebuie să se mai și scurgă bine de apă. Deci se alege salata aruncîndu-se cotorul și foile veștede de la exterior, se rupe foaie cu foaie și se pun într-un vas special pentru spălat zarzavaturile. Salata se spală bine în multe ape. Trebuie să se aibe în vedere că salata provine din terenuri îngrășate cu gunoi, transportată apoi cu căruțe sau camioane. Din aceste motive și mai avînd în vedere și viermișorii eventuali dintre frunze, salata trebuie spălată foaie cu foaie și schimbînd nenumărate ape. Se pune apoi într-un coșuleț de sîrmă, care se atîrnă deasupra unui vas, pentru ca salata să se scurgă bine de apă.

Gospodina se va ocupa acum de ștrudel. Dacă are foi gata, luate din comerț și care sînt foarte bune, nu-i rămîne decît să topească untul cu care va stropi foile și să cearnă prin sită deasă puțin pesmet pe care-l va presăra peste vișinile așezate pe foile întinse. Se procedează conform rețetei. Se aprinde focul la cuptor, se lasă puțin să se încingă, apoi se pune tava cu strudel la copt.

După aceasta gospodina poate face o mică pauză în care sau se odihnește sau face alte treburi mărunte necesare în gospodărie. In orice caz nu lasă mult bucătăria singură, cînd focurile sînt aprinse.

Apoi se întoarce în bucătărie și controlează coptul ștrudelului. Se asigură dacă totul merge bine, gustă supa, mai adaugă sare, dacă este nevoie, încearcă carnea dacă este gata. Dacă nu este gata, se ocupă de salată. Așază foile în salatieră Se pune mai întîi untdelemnul, în care se tăvălesc bine frunzele ca să se ungă bine, apoi se pune sarea, lămîia (sau oțetul) și apoi verdeața fin tocată. Se păstrează puțin pătrunjel tocat și pentru supă. Salata, astfel pregătită, se ține la rece.

Pentru a vedea dacă supa a fiert destul, se încearcă rasolul dacă e moale și zarzavatul dacă e destul de fiert. Se stinge flacăra de sub oala cu supă și se lasă puțin „să se așeze". Apoi, se strecoară prin strecurătoarea sau prin lingura cea mare cu găuri, lăsînd la fund ceea ce s-a depus.

Rasolul și zarzavaturile se pun la rece. Din ele se va putea prepara pentru seara sau pentru a doua zi, de exemplu, o salată „de boeuf" sau altceva.

Supa se pune din nou la foc și cînd dă în fiert, i se pune garnitura — tăietei, fidea etc.

Dacă plăcinta e gata, se scoate, se taie în tavă în bucăți pătrate sau dreptunghiulare, care se așază pe o farfurie rotundă, presărînd deasupra mult zahăr pudră (vișinile sînt acrișoare). Nu se va pune într-un dulap închis, nici la rece, ca să nu se încruzească. Plăcinta se lasă să se răcească treptat.

Se curăță cartofii, se taie pai sau cu aparatul special care taie mai repede și foarte fin, după ce mai întîi au fost spălați și șterși cu cîrpa uscată sau lăsați să se scurgă. Pe măsură ce se taie se pun într-un vas cu grăsime încinsă. Cînd cartofii sînt rumeni aurii se scot, se pun într-o cratiță, se sărează și sînt ținuți în cuptorul care nu mai e fierbinte, dar încă destul de cald.

Se aduce farfuria cu șnițele de la frigider sau cămară. Se aduc de asemenea 2—3 ouă și pesmetul. Se sparg ouăle într-o farfurie, în alta se pune făina, în alta, pesmetul. Se pune apoi la foc o tigaie cu grăsimea sau uleiul în care se vor frige șnițele. Se scutură repede fiecare felie de carne de toate cu cîte a fost presărată, se trece prin făină ou și pesmet și atunci cînd grăsimea este încinsă, se dune primul șnițel la prăjit, urmînd la fel cu toate, prăjindu-le bine pe o parte și pe alta, dar fără a le arde. Pe măsură ce sînt gata, se pun într-o cratiță, în cuptor, neacoperite, ca să nu se moaie crusta de pane. Acolo vor sta la cald pînă cînd vor trebui servite. Atunci se vor aranja frumos pe o farfurie lungă, avînd alături, garnitura de cartofi.

După ce a terminat de gătit, gospodina se spală bine pe mîini, și trece în casă.





Rețete culinare

A. Aperitive

Aperitivele sînt micile gustări, de obicei picante, ce se servesc înainte de masă, însoțite de băuturi, mai mult sau mai puțin tari, gustări menite să deschidă apetitul și să pregătesacă o bună digestie.

Oamenii de știință admit acest obicei, justificîndu-l prin aceea că aperitivul dă aparatului digestiv semnalul de a-și începe activitatea „Aperitivul — spune I.P. Pavlov — reprezintă un șoc puternic pentru aparatul digestiv". A.I. Ghessen în capitolul *Cum să ne hrănim* din „Cartea sănătății" scrie:

„Din punct de vedere al igienei alimentației aperitivul trebuie să corespundă următoarelor cerințe:

— trebuie să aibă un aspect atrăgător pentru a trezi apetitul chiar prin aspectul exterior;

— trebuie să fie gustos și aromat, pentru a stimula activitatea intensă a glandelor digestive și a asigura o pregătire corespunzătoare a stomacului și intestinului pentru digestia felurilor de mîncare care vor urma;

— trebuie să prezinte un volum mic și să nu provoace senzația de „saturație".

Așadar, pentru că rolul lor nu este decît acela de a excita sucurile gastrice, și a stimula pofta de mîncare, aperitivele nu trebuie să sature. Ele vor consta deci din lucruri ușoare, picante, frumos aranjate, însoțite de o băutură adecvată (țuică, mastică, vermut etc.). Ele nu trebuie să se prelungească, căci altfel ar periclita succesul mesei propriu-zise și afară de aceasta s-ar strica însuși rolul lor: în loc de a deschide, ele ar închide pofta de mîncare, cu alte cuvinte, ar strica foamea. De aceea, aperitivele trebuie să nu sature, iar masa să urmeze imediat.

După felul lor, aperitivele se servesc *calde* sau *reci*. Pateurile, gogoșelele cu brînză, cîrnăciorii prăjiți etc. desigur că sînt mult

mai gustoase fierbinți, iar măslinele, salatele, marinatele, nu pot fi mîncate decît reci.

Un aperitiv este bine să cuprindă atît gustări calde cît și reci, dar aici ca și la toate mîncările și băuturile, să nu se uite următorul principiu culinar și anume că *ceea ce trebuie să fie servit fierbinte, să fie fierbinte, nu călduț, iar ceea ce trebuie mîncat sau băut rece, să fie rece.*

a. Aperitive calde

Tarte cu brînză

Pentru aluatul de tarte: *250 g făină, 125 g unt, o lingură de untură sleită, 125 g apă (jumătate de pahar), un vîrf de cuțit de sare.*

Pentru umplutură: *300 g brînză de vaci sau caș frămîntat, 3 ouă, 4—5 linguri de șvaițer sau cașcaval ras, puțin lapte, sare piper.*

Se amestecă ingredientele indicate pentru aluat. Se face un aluat care este mai bine să fie preparat cu o zi înainte, sau să stea cîteva ore, înainte de a fi formate tartele.

Se întinde cu vergeaua, pe masa de aluat, o foaie de 1/2 cm grosime, se taie rotocoale cu o formă rotundă sau cu un pahar și „se îmbracă“ sau mai bine zis se căptușesc formele mici de tarte, în prealabil unse, adică se pune rotocolul de aluat în interiorul formei gofrate și se apasă ca să adere perfect la formă. Fundul și pereții interiori ai formei trebuie să fie complet înveliți. Ceea ce prisosește, trecînd peste marginea formei, se dă la o parte. Cu toate aceste resturi se va întinde din nou o foaie.

Umplutura. Cu o lingură de lemn, se freacă bine brînza cu puțin lapte, ca să devină cremoasă. Se adaugă, unul cîte unul, ouăle și se amestecă în continuare. La urmă se pune șvaițerul (sau cașcavalul). Se amestecă bine, se pune piper și puțină sare. Umplutura aceasta trebuie să fie picantă, deci sarea, șvaițerul și piperul nu trebuie precupețite. Se poate face și dintr-o brînză bună de oi, în lipsă de șvaițer sau cașcaval. Umplutura trebuie să fie de consistența unei smîntîni foarte groase.

Se umplu tartele pe trei sferturi, lăsînd loc să crească și se dau la cuptor.

Cînd sînt gata, se răstoarnă forma scuturînd-o ușor și dacă ea a fost bine unsă tarta alunecă, se desprinde ușor de formă. Tarta trebuie să fie rumenă fără să fie arsă, iar crema de brînză galbenă formează o ridicătură în mijlocul dantelat al tartei. Se așază pe un platou și se servesc calde.

Plăcintele cu brînză

250 g făină, 200 g smîntînă, 200 g unt, un vîrf de cuțit de sare.

P e n t r u   u m p l u t u r ă: *400 g brînză, 2 ouă.*

Se cerne făina pe masa de aluat. Se face o adîncitură la mijloc în care se pune smîntîna, sarea și untul muiat. Se amestecă totul împreună pînă se obține un aluat omogen. Se acoperă și se lasă la rece cîteva ore sau se face de seară și se lasă pînă a doua zi.

Se întinde foaia cu sucitorul, se împăturește în trei și încă odată în trei, dar în sens invers. Iar se întinde și iar se împăturește, se lasă puțin să se odihnească apoi se întinde din nou o foaie cu grosimea de circa 1/2 cm. Pe jumătate de foaie se desenează cercuri cu gura unui pahar de vin, fără să se taie, ca să se indice locul unde trebuie pusă umplutura.

Se freacă brînza cu ouăle și cu o linguriță se pun grămăjoare de brînză în mijlocul fiecărui cerc lăsat de urma paharului. Se îndoaie cealaltă jumatate de aluat, astfel ca să acopere bine toate grămăjoarele și se taie apăsînd bine paharul, în dreptul fiecărei movilițe.

Se unge o tavă cu untură (sau unt topit, undelemn), se așază plăcințelele una lîngă alta, se ung pe deasupra cu ou bătut și se dau la cuptor. Cînd sînt frumos rumenite sînt gata. Plăcințelele cu brînză se servesc calde.

Plăcintele cu carne I

Aluatul se prepară la fel ca și pentru plăcințelele cu brînză.

P e n t r u   u m p l u t u r ă: *1/2 kg carne; 2 cepe, puțin unt, 2 ouă, sare, piper.*

Se înăbușă, într-o cratiță acoperită, 1/2 carne de vacă sau mai bine de vițel, cu o bucățica de unt (cît o nucă de mare) și două cepe tăiate felii, adăugind mereu cîte puțină apă, pînă cînd carnea este bine fiartă, iar apa scăzută, astfel că la urmă se și prăjește puțin. Se trece apoi prin mașina de tocat, se amestecă cu două ouă, sare și piper.

Se poate trece carnea crudă prin mașină, apoi se prăjește împreună cu două cepe tocate mărunt, într-o tigaie cu grăsime încinsă. Se prăjește în așa fel ca să rămînă în suc, să nu fie prea seacă. La nevoie se adaugă puțină apă. Se sărează, se pipărează, se adaugă ouăle. Acest mod de a pregăti carnea pentru plăcințele, plăcinte mari sau pateuri, este de preferat, făcînd umplutura mai gustoasă. Primul mod de preparare a umpluturii de carne este mai ușor pentru stomac.

Plăcințele cu carne II

P e n t r u a l u a t : *300 g făină, 200 g smîntînă, 150 g unt, 1 ou, sare.*

P e n t r u u m p l u t u r ă: *1/2 kg carne, 1/2 kg ceapă, 1 lingură untură, sare, piper.*

Aluatul se prepară ca la rețeta I.

Se fierbe ceapa și carnea în apă cît cuprinde, pînă scade complet. Se trece prin mașină și apoi se prăjește cu o lingură de untură. Se adaugă sare și piper. Se face un aluat din făină, unt, smîntînă și un ou. Se întinde o foaie, se pun grămăjoare de carne, se acopere cu altă foaie, se taie cu paharul, se coc în tavă, la cuptor.

Plăcințele cu ciuperci

Din același aluat ca și pentru plăcințelele cu brînză sau cu carne se pot face și plăcințele cu ciuperci.

P e n t r u u m p l u t u r ă: *1/2 kg ciuperci, 50 g unt, piper, sare, 2—3 linguri smîntînă.*

Se curăță și se spală în mai multe ape ciupercile (albe de cultură). Se curăță bine cu cuțitul, mai ales partea de jos a codițelor, care sînt întotdeauna pline de pămînt. Se taie, atît cozile cît și pălăriile, în felioare subțiri, care se pun într-o cratiță cu o bucățică de unt, sare, și piper, să fiarbă înnăbușit, în zeama lor. Cînd sînt bine fierte, se adaugă 2—3 linguri de smîntînă și se lasă de asemenea să scadă, apoi se scot de pe foc. După ce s-au răcorit, se fac plăcințele, procedîndu-se ca și la cele cu carne.

Cornulețe cu şuncă sau cu urdă

Din același aluat din care se fac plăcințelele cu brînză. Se întinde o foaie subțire, se taie triunghiuri cu baza de 8 cm, iar înălțimea de 10 cm; se pune în partea de jos a triunghiului o linguriță de șuncă tocată mărunt, care se întinde puțin de-a latul triunghiului; apoi se rulează, mergînd spre vîrf, care trebuie să rămînă deasupra. Se îndoaie colțurile ca să se dea forma de cornuleț. Se pun cornulețele în tavă unsă, se ung cu ou, se coc la cuptor, rumenindu-se frumos. Se servesc fierbinți.

Umplutura de carne poate fi înlocuită cu urdă, în care se pune sare și mărar tocat.

Chifle umplute cu jumări

8 chifle, 6 ouă, 50 g brînză de oi, sare, piper.

Se prepară jumări din 6 ouă și 50 g brînză de oi sau cașcaval ras, sare și puțin piper.

Se taie la fiecare chiflă un capac; se moaie chiflele în lapte (muiate și scoase imediat), se umple cu jumări, se pune deasupra capacul, se unge cu unt, se așază pe tavă și se dau la cuptor 20 min.

Pateuri

Toate umpluturile de mai sus: brînză, carne, ciuperci, pot fi utilizate la pateuri, făcute din aluat franţuzesc.

Se întinde o foaie din acest aluat, cam de 1/2 cm grosime și se taie forme cu un pahar mare. La jumătate din numărul de rotocoale pe care le avem, tăiem încăodată cu un pahar mai mic de ţuica, obţinînd astfel un rotocol mai mic și un cerc ca un covrigel. Așezăm pe tava care merge la cuptor rotocoalele mari, unul lîngă altul; deasupra fiecăruia se așază un cerc potrivind bine marginile, ca să coincidă cu cele ale rotocolului. În fîntînița formată astfel de pereţii cercului, se pune puţină umplutură (brînză, carne sau ciuperci), iar deasupra se pune, ca un căpăcel, rotocolul cel mic. Se ung toate frumos cu un ou bătut și se dau la cuptor.

Pentru pateuri mai mici se procedează în modul următor: după ce se întinde foaia, se taie cu un pahar mic rotocoalele; nu se mai taie cercuri; se pune de exemplu umplutură de carne. La mijlocul fiecărui rotocol, se ung marginile cu ou, deasupra se așază alt rotocol, apăsîndu-l puţin cu degetele, ca să se lipească marginile.

Se ung cu ou și se coc la cuptor.

Aceste pateuri mici pot fi servite și pe lîngă supă (cînd este vorba de o masă mai pretenţioasă, cu un consome de pasăre sau de vacă servit în cești).

Pateurilor li se poate da și o formă dreptunghiulară. În acest caz, după ce s-a întins foaia, se taie cu cuţitul linii de-a lungul și de-a latul, obţinînd dreptunghiuri cam de 5 pe 10 cm. Se pune umplutura pe jumătate din acest dreptunghi, apoi se îndoaie aluatul astfel ca sa se acopere tocătura, se lipeste marginea cu albuș de ou.

Se ung pe deasupra cu ou bătut, se coc ca și celelalte, la cuptor, la foc potrivit.

Gogoșele de șvaiţer sau cașcaval

— 400 *g șvaiţer sau cașcaval*, *150 g făină*, *1 ou*, *un păhărel vin alb*, *o linguriţă drojdie lichidă*.

Se face o pastă mai groasă de clătite. Se taie brînza bucăţele cubice cam de 3/3 cm, se moaie în aluatul de clătite, astfel ca să se învelească bine, apoi se dă drumul în grăsime încinsă, cîte 3—4 o dată, lăsînd să se rumenească ușor.

— *Pentru fiecare albuș bătut spumă, 100 g șvaițer ras.*

Se amestecă bine, se ia cu lingurița cîte puțin, se aruncă în untura fierbinte și se rumenesc frumos.

— *3—4 albușuri, 250 g șvaițer (sau cașcaval), 2 linguri pesmet, 250 g grăsime pentru prăjit.*

Se bat albușurile spumă, se amestecă cu cașcaval ras prin răzătoare. Se formează gogoșele rotunde care se dau prin pesmet și se prăjesc în untură încinsă. Se așază pe farfurie, se presară cașcaval ras și pe deasupra.

— Se face un aluat din 2 ouă, un păhărel mic de apă, o lingură de untdelemn, puțină sare și făină cît cuprinde.

Se întinde o foaie subțire care se unge cu unt. Se împăturește în două și iar se unge. Se împăturește și iar se unge și așa mai departe pînă rămîne așa de mică încît nu se mai poate împături, iar cele 3/4 de pahar de unt topit s-au terminat. Atunci se acoperă și se lasă puțin să se odihnească.

În acest timp se prepară u m p l u t u r a : 400 g brînză de oi (caș frămîntat sau brînză de burduf sau de putină) se amestecă cu două ouă și puțin piper, frecîndu-se totul bine cu lingura de lemn, pînă se obține o pastă omogenă.

Se întinde apoi foaia și se procedează ca și la plăcințelele cu brînză (vezi pag. 51), numai că în loc să fie coapte la cuptor, se coc ca și gogoșile, în untură fierbinte, care trebuie să le cuprindă bine căci ele cresc frumos.

Crenvurști în aluat

Se face un aluat franțuzesc sau alt aluat cu unt. Se întinde o foaie subțire, se taie fîșii late de vreo 2 cm și se învelesc crenvurștii curățiți de piele, de la un cap la altul, apăsînd puțin aluatul între degete, la capete, ca să se lipească.

Se așază în tavă, se ung cu ou, se coc la cuptor, la foc potrivit.

Crenvurști prăjiți

Se curăță crenvurștii de piele, se taie fiecare în două sau chiar trei bucăți. se prăjesc în untură sau untdelemn.

In același fel se pot prăji bucățele de „debrețin" sau alți cîrnăciori subțiri.

Chifteluțe cu carne

Se face o tocătură cu carne ca pentru pîrjoale. Este de preferat carnea de pasăre sau de vițel. Se fac cu mîna udă chifteluțe, (mai mici ca cele pentru chiftelele cu sos) și se prăjesc în unt amestecat cu untdelemn sau în untură de pasăre.

Pentru aperitive se pune mai mult piper decît la chiftelele obișnuite.

Crochete de creier și șuncă

Se pregătește un aluat mai gros de clătite în care se pune drojdie cît o nucă. Se fierbe un creier de vițel, miel sau chiar de vacă, și se toacă mărunt. Se face un sos alb mai gros, în care se pun bucățele de creier și șuncă tocată. Se adaugă o lingură sau două de șvaițer ras. Se formează mici crochete (chifteluțe de formă ovală), care se dau prin făină, apoi se înmoaie în aluatul de clătite mai dens și se prăjesc în untură fierbinte sau unt amestecat cu untdelemn.

Tartine cu unt și cașcaval

Se ung felioare de franzelă mică cu unt, se presară cu cașcaval sau șvaițer ras, se pun la cuptor, pînă cînd untul, topindu-se, a pătruns bine pîinea, iar cașcavalul se topește.

Crochete din rasol de pasăre sau de pește

Din resturi de rasol de pasăre sau dintr-o găină fiartă special pentru a fi făcută crochete, se ia toată carnea de pe oase, afară de piele. Se taie în cuburi mici. Se face un sos alb stins cu zeamă de pasăre, sos care trebuie potrivit destul de gros. Se adaugă două gălbenușuri, sare, piper și se lasă să mai dea un clocot. După ce se ia cratița de pe foc se pun cubulețele de carne în sos, amestecînd ușor cu lingura de lemn. Cu o linguriță, se scot apoi grămăjoare din compoziție și se pun pe un fund de lemn presărat cu pesmet. Se lasă să se răcească. Se formează perișoare ovale, se dau prin ou și pesmet fin cernut și se coc, ca gogoșile, în grăsime fierbinte.

Ca și pateurile mici, aceste crochete se pot servi ca garnitură la un consome de pasăre sau de vacă; și de asemenea ca mîncare, cu o garnitură de legume (mazăre, carote etc.).

— Aceleași crochete se pot face din creier fiert și tocat mărunt.

— Se fac de asemenea, la fel crochetele din carne de pește: șalău nisetru, sau alt pește fără oase sau cu oase mari, care sînt ușor de îndepărtat.

Crochetele de pește nu se pot servi la supă.

Ficat de gîscă

Se taie ficatul în felii groase cam de 1,5 cm, se dau prin făină și se prăjesc în untură de pasăre foarte fierbinte. Se sărează după ce au fost prăjite.

Ficăței de pui

Se taie ficăteii în două, se prăjesc în unt, se sărează.

Ficat și rinichi de miel

Atît ficatul cît și rinichiul de miel se taie felii groase de un centimetru, se dau ușor prin făină, se prăjesc în unt amestecat cu untdelemn. Nu trebuie ținuți mult pe foc, căci rinichii se întăresc, iar ficații nu au nevoie decît de cîteva minute.

Ficat și rinichi de vițel

Vezi ficat și rinichi de miel.

Felioare de cașcaval pane

Se taie felii groase de 1 cm, iar mari cam de 3/5 cm, se trec prin ou bătut și pesmet fin cernut, se prăjesc în untură fierbinte.

Vărzări

Se face un aluat de pîine, dar cu puțin lapte și o bucățică de unt sau grăsime. După ce a dospit se întinde o foaie cam de 1,5 cm grosime. Se taie varza murată și bine scursă, se călește, în untdelemn, se adaugă piper. Se taie pătrate din foaie, se pune la mijloc o linguriță bună de varză, se adună colțurile către mijloc, apăsîndu-le puțin ca să se lipească, apoi încă o dată, colțurile care s-au format. În felul acesta s-au făcut plăcințele „cu poale-n brîu". Se coc în cuptor.

b. Aperitive reci

Măsline

Se spală măsline frumoase, se trec prin puțin untdelemn ca să capete luciu și se așază pe o farfurie. Pe marginea farfuriei se înșiră ridichi de lună roșii, cu frunzulițe verzi.

Măsline murate

Se opăresc 1 kg de măsline frumoase. Se scurg de apă și se așază într-un borcan. Se toarnă peste ele oțet potrivit de tare,

1/2 pahar untdelemn, cîteva boabe de piper, două sau trei frunze de dafin, precum și două sau trei felii de lămîie. Se acoperă cu celofan și se lase să se macereze cîteva zile. Se pot păstra astfel și o lună de zile.

Pentru aperitive măslinele se așază pe farfurie ca și măslinele nemurate, înlocuind ridichiile, dacă nu este sezonul, cu felioare de lămîie și bucățele de gogoșar.

Măsline umplute

Se aleg măsline cît mai mari, se opăresc, se scot sîmburii încet fără să se rupă măslina și se umple cu unt frecat cu pastă de anchois. Se închide cît mai bine deschizătura făcută, se șterg se așază pe farfurie care se garnisește cu ridichi roșii, cu salată verde, gogoșari etc.

Ciuperci marinate

Se aleg ciuperci mici, tinere și foarte proaspete. Se curăță și se spală bine, se rup codițele și se pun imediat în apă clocotită cu sare (ca să nu se înnegrească), se fierb circa 15 minute. Se scurg de apă, se așază într-un borcan, se toarnă peste ele oțet fiert și răcit potrivit de acru. Se pune deasupra un strat de untdelemn, se leagă cu celofan. Cînd se servesc, se stropesc cu puțin untdelemn.

Sărățele (Saleuri sau bețe)

Se face un aluat franțuzesc (v. pag. 209). Se întinde o foaie de 1/2 cm grosime, se taie fîșii lungi de 10 cm și late de 2 cm. Se ung cu ou, se presară cu sare și chimen sau cu cașcaval ras. Se coc la cuptor la un foc potrivit.

— *100 g unt, 100 g brînză telemea, 100 g făină.*

Se face un aluat, se întinde foaie, se procedează ca mai sus.

— *300 g unt, 1 pahar smîntînă, drojdie cît o nucă, făină cît cuprinde, puțină sare, chimen sau cașcaval.*

Se freacă untul, se adaugă smîntîna, drojdia și sarea, apoi făina și se frămîntă bine. Se lasă 3 ore, se frămîntă iar, se întinde foaie, se taie cu ruleta. Se ung cu ou, se presară cu chimen sau cașcaval ras, se coc la cuptor la un foc potrivit.

— *Un pahar de lapte, 3 pahare făină, puțină sare, 1 ou, 250 g unt proaspăt, 40 g drojdie dizolvată în puțină apă călduță.*

Se amestecă bine toate la un loc iar la sfîrșit se adaugă untul. Se întinde o foaie, se taie bețișoare, se presară cu sare și chimion.

Se coc la cuptor, la un foc potrivit.

— 200 g unt, 1 lingură smîntînă, 50 g drojdie dizolvată, 2 gălbenușuri și un albuș, puțină sare.

Se frămîntă toate la un loc cu făină cît cuprinde, astfel ca să rezulte un aluat relativ moale. Se ține o oră la loc cald, ca să dospească. Se întinde apoi o foaie și se procedează ca mai sus.

— 200 g făină, 70 g untură, drojdie cît o nucă, o ceșcuță de lapte puțină sare.

Se frămîntă bine, se lasă să dospească, se întinde o foaie se procedează ca mai sus.

— 125 g cartofi fierți, dați prin răzătoare, 100 g unt proaspăt sau untură, 125 g făină, puțină sare.

Se face un aluat, se întinde foaie; se procedează ca mai sus.

Ouă umplute

Se fierb ouăle 10 minute în apă clocotită. După ce se răcesc, se ciocnesc pe toată suprafața lor cu mînerul cuțitului, sau se ciocnesc de masă, ca să se curețe mai ușor. Fiecare ou o dată curățat, se taie de-a lungul, în două jumătăți egale. Se scoate gălbenușul ușor, cu vîrful unui cuțit, fără să se strice albușul. Se pun într-un castronaș toate gălbenușurile, și se freacă cu o lingura de lemn, adăugînd la 6 ouă un gălbenuș crud și o bucățică de unt cît un ou, sare și piper.

Se adaugă ficat de pasăre prăjit și dat prin mașină sau creier fiert, sau măsline date prin mașina, sau gîturi de raci, sau brînză rasă. Se poate adauga puțin muștar și verdeață tocată mărunt.

Se freacă bine cu gălbenușurile, apoi cu o linguriță de ou se umplu găurile albușurilor răscoapte, cu băgare de seamă ca să nu se strice. Se poate umple nu numai gaura, ci pînă la margine, făcînd o ridicatură bine netezită cu dosul linguriței.

Se așaza pe o farfurie rotundă în cercuri concentrice, se garnisește cu foi de salată verde și cu ridichi.

Ouă cu maioneză

Se fierb ouăle tari. După ce s-a răcit se curăță de coajă, se taie în două de-a lungul, se așează pe o farfurie cu fața în jos, iar deasupra se toarnă un sos maioneză în care s-au pus și două linguri de smîntînă, sau de iaurt, precum și frunzulițe de mărar și pătrunjel tocate fin. Cine dorește poate pune și tarhon.

Ouă în aspic

Se curăță de coajă ouăle răscoapte, se așază pe o farfurie, întregi, unul lîngă altul, iar deasupra se toarnă aspic răcorit,

cîte puţin ca să se prindă bine, revenind încă o dată și încă o dată. Se lucrează la rece. Se lasă farfuria nemișcată acolo unde s-a lucrat.

In loc de a pune ouăle întregi, se pot tăia în jumătăţi, de-a lungul. In acest caz, fie că se pun așa cum sînt, fie că se umplu ca mai sus, se așază pe farfurie cu faţa în jos, deci cu partea albă în sus. Se așază peste fiecare ou o frunzuliţă de pătrunjel, bine lipită, iar deasupra se toarnă aspicul, ca mai sus.

Se servește garnisind farfuria cu salată verde și aspic tocat.

Ciupercuţe din ouă

Se iau ouă răscoapte, se curăţă întregi, apoi li se taie vîrfurile astfel ca să aibă o bază, pe care să se sprijine. Căpăcelele tăiate se păstrează.

Se spală roșii frumoase, rotunde și tari. Se taie căpăcele, care, de asemenea, se păstrează, iar roșiile se scobesc de seminţe și se pun cu gura în jos, ca să se scurgă.

Se face un sos maionează în care se pune și muștar. Se pune o parte din sos pe fundul unei farfurii, iar restul sosului se amestecă cu căpăcelele de la ouă, tocate mărunt, cu sare, piper și verdeaţă fin tocată.

Cu acest sos se umplu roșiile și se așază peste sosul din farfurie; iar pe margine se așază ouăle în cerc, sprijinindu-se pe tăietură, peste care se așază cîte o pălărioară roșie: căpăcelele tăiate de la pătlăgele. Se pot fixa cu scobitori, fără ca acestea să se vadă. Astfel, se formează ca niște ciuperci, ale căror cozi sînt ouăle.

„Mozaic"

Se iau cornuri, se taie capetele și cu un cuţit subţire și ascuţit se scoate tot miezul, lăsînd doar cîţiva milimetri grosime pe lîngă coajă și se umple cu următoarea umplutură!

Se freacă 100 g unt cu puţină pastă de anșoa, se adaugă cîteva sardele sau o jumătate de peste afumat, curăţat și tocat, un ou răscopt și tocat, cîteva măsline tocate foarte mărunt, o jumătate sau un gogoșar întreg, acrit în oţet, bine scurs și tocat mărunt. Toate acestea se amestecă și se umplu cornurile cu o linguriţă mică. Se învelesc apoi într-un șervet umed și se dau la rece. După cîteva ore sau chiar o noapte, se dezvelesc cornurile și se taie felioare cam de 1 cm grosime. Sînt foarte plăcute atît la gust cît și ca aspect. Se așază în cercuri concentrice, pe o farfurie rotundă, garnisindu-se cu felioare de castraveţi, sau de gogoșari.

Salata orientală

Se iau tot felul de legume, fără a ține seamă de anumite proporții: cartofi, morcovi, țelină, mazăre verde, fasole păstăi, sfeclă. Se fierb separat, se taie în cuburi mici, se pun într-un castron. Se adaugă ardei gras, tăiat ca tăieteii, ceapă tăiată în felii foarte subțiri, puțin usturoi, un castravete verde sau murat, tăiat foarte mărunt, un gogoșar de asemenea tăiat mărunt.

Se amestecă toate într-un castron, cu o lingură de lemn, dar încet, ca să nu se sfărîme; se toarnă untdelemn și puțin oțet, sare, piper și o lingură de muștar. Se gustă. Dacă se pare că trebuie puțin mai acru, mai sărat, sau mai picant, se corijează, adăugînd ingredientele ce se mai cer.

Această salată se poate servi și amestecată cu un sos maioneză, precum și cu carne fiartă, tocată fin sau fărîmițată în fîșii subțiri. În acest caz se numește *salată de boeuf*. In salata de boeuf nu se pune ceapă nici usturoi.

Salata de boeuf

Salata așa zisă de boeuf nu este decît o salată orientală, sau o salată rusească, cum se mai spune, în care se adaugă carne fiartă, de preferință de pasăre și anume piept, fărîmițat în fîșii foarte fine. În această salată nu se mai pune ceapă, nici usturoi. Se amestecă cu o parte din sosul maioneză în afară de untdelemnul și oțetul care i s-a pus inițial, se așază într-o farfurie care s-o cuprindă bine, se netezește cu lingura udă, i se dă forma rotundă, ovală sau dreptunghiulară, după farfuria în care este așezată, se toarnă restul de sos maioneză deasupra, astfel ca s-o acopere complet. Se garnisește apoi cu linii colorate, formate din gogoșari, castraveciori etc., cu albuș răscopt, cu măsline, după fantezia fiecărei gospodine.

Salată de andive cu piept de pasăre

Se curăță andivele de frunzele veștede. Se desprinde frunză cu frunză, se spală bine, se scurg, apoi se taie frunzele în fîșii lungi și subțiri, care la rîndul lor se taie de-a latul, în trei, astfel ca să se obțină fîșii cam de 5 cm și nu mai late de cel mult 1 cm.

Se ia un piept de pasăre fiert, se scoate de pe os, se taie în bucăți lungi cam de 2—3 cm, care se fărămițează bine, astfel ca să fie numai fire de piept, nu bucăți groase. Se amestecă cu andi-

vele (circa 1/2 kg) se pun într-o salatieră, iar deasupra se toarnă un sos maionez în care se poate pune și o linguriță de muștar.

Salata de țelină cu sos maionez

Se curăță de coajă o țelină mare, frumoasă, se taie în felii subțiri, apoi feliile, puse una peste alta, se taie în bețe subțiri astfel ca să aibă aparența unor chibrituri. Se aruncă în apă care clocotește pe foc, se lasă un minut (nu mai mult), apoi se scot și se scurg bine de apă. Se prepară un sos maionez acrișor care se toarnă peste țelină, amestecînd totul bine. Se așază pe o farfurie, se garnisește cu buchețele verzi de pătrunjel.

Salată de icre de crap

Se spală icrele, se curăță de pielițele roșii, se sărează și se lasă să se scurgă bine de apă, într-o pungă de tifon.

Cînd se prepară, se iau din punga de tifon sau pînză, se pun într-o farfurie de tablă deasupra unei cratițe cu apă clocotită, și se amestecă cu lingura, pînă ce icrele capătă o culoare roșietică.

Se pregătește o cantitate de untdelemn cel puțin egală cu cantitatea de icre, lămîie, sare și piper. Se freacă cu furculița, la început fără untdelemn, apoi punînd untdelemnul puțin cîte puțin, pînă cînd se leagă, devenind tari și albicioase. Atunci se poate pune cîte o linguriță de untdelemn și chiar mai mult. Se pune sare, piper și lămîie și tot untdelemnul care s-a pregătit. La urmă, cine dorește poate pune și puțină ceapă tocată foarte fin, aceasta mai ales cînd se servește la masă, ca prim fel. Pentru sandvișuri, este mai potrivit fără ceapă.

Deci pentru sandvișuri nu se pune ceapă. Se taie felioare subțiri de franzeluță, se întind icrele pe toată suprafața feliei, într-un strat potrivit de gros, iar la mijlocul feliei se pune o jumătate de măslină. Se așază felioarele frumos pe o farfurie, care se garnisește cu foi de salată verde, sau cu felioare de lămîie.

Salată de icre de știucă

Icrele de știucă dacă nu se spală, se leagă mai bine din cauza substanței cleioase care o conțin și care la spălat se pierde. Spălate, capătă însă o culoare mai frumoasă.

Icrele spălate trebuie lăsate să se scurgă bine de apă, într-o pungă de tifon. Se curăță bine de pielițe, se ia deoparte o lingură două de icre, care să rămînă nesfărîmate și se adaugă la urmă.

Se freacă ca și icrele de crap, fără însă a le mai încălzi pe foc. Se picură untdelemn și zeamă de lămîie alternativ, pînă ce începe să se lege, apoi se pune untdelemn din ce în ce mai mult, pînă se termină toată cantitatea, care trebuie să fie dublă decît cantitatea de icre.

Ca și la icrele de crap, la urmă se poate pune o ceapă mică tocată fin. Se poate acri și cu sare de lămîie dizolvată. La sfîrșit se pun și icrele care s-au pus deoparte și se amestecă puțin și cu acestea, obținînd un aspect mai frumos al salatei de icre.

Pentru sandvișuri nu se pune ceapă. Se ung felii de franzeluță cu icre, garnisind cu o jumătate de măslină, așezată la mijloc.

Sandvișuri cu icre negre

Se ung felioare de pîine cu unt, iar deasupra se așterne un strat (mai gros sau mai subțire) de icre negre moi, adică proaspete.

Cînd este vorba de icre tescuite, ele se amestecă cu unt într-o proporție de 2:1 pentru icrele negre. Se ung felioarele de pîine sau de corn, se așază pe o farfurie, pe ale cărei margini se așază felii de lămîie.

Sandvișuri cu icre negre și salată de vinete

Amestecul de icre negre cu salată de vinete este foarte apreciat. Se poate servi, atît la masă, cît și la aperitive, sub formă de sandvișuri.

Se face o salată de vinete obișnuită, se amestecă cu o cantitate de icre negre moi sau tescuite dacă nu se poate altfel, cantitate care variază după gust și după posibilități. Se ung felioarele de pîine.

Sandvișuri cu pastă de anșoa

Se freacă untul spumă, se adaugă pastă de anșoa după dorință pînă capătă un gust destul de pronunțat, fără să fie prea sărat. Se ung feliile de pîine, iar la mijloc se garnisesc cu o bucățică de gogoșar, cu o felie de ridiche roșie sau cu o jumătate de măslină.

Sandvișuri cu sardele

Se ung felioare de pîine cu unt, se așază deasupra o jumătate de sardea, tăiată în lung, deasupra cîteva picături de lămîie.

Farfuria pe care sînt așezate, se garnisește cu felioare de lămîie alternate cu buchețele de pătrunjel verde.

Sandvișuri cu șuncă

Se ung felioare de pîine cu unt, deasupra se așază o felie de șuncă frumos tăiată pe măsura felioarei de pîine; deasupra se pot face, cu sprițul, garnituri din unt sau sos maioneză sau se pune o felioară de castravete sau de gogoșar.

Șunca poate fi dată prin mașină, apoi amestecată cu unt și castraveciori tocați fin.

Sandvișuri cu ou răscopt

Se ung felioarele de pîine cu un sos maioneză sau cu unt amestecat cu muștar. Se așază deasupra o foaie de salată verde care a stat în oțet și untdelemn, iar deasupra se așază o felie de ou rascopt, peste care se pune sare și piper.

Sandvișuri cu sardele și tomate

Se face o pastă de sardele frecate cu unt, se întinde pe felii subțiri de franzelă, iar deasupra se așează o felie subțire de tomată peste care se pune o frunzuliță de pătrunjel verde. Aceste sandvișuri trebuie preparate chiar înainte de a fi servite, altfel felia de roșie nu mai este bună.

În privința acestor sandvișuri, cum li se spune impropriu căci sandviș înseamnă două felii cu ceva la mijloc, se pot face o infinitate de feluri, cu puțină imaginație. La nevoie se fac cu ceea ce se găsește în casă. Dacă nu este altceva decît unt și brînză, se freacă acestea două, se mai piperează, se mai sărează și se unge pe felii mici de pîine, făcînd o mică garnitură deasupra, de asemenea din ceea ce se găsește: o felioară de castravete, o măslină, o bucățică de gogoșar, sau o simplă frunzuliță de pătrunjel.

Alteori, cînd nu sînt la dispoziție decît două ouă răscoapte, se trec prin mașină ouăle, se freacă cu puțin unt, muștar, verdeață tocată mărunt și dacă se întîmplă să fie și un ficat de pasăre, se dă și acela prin mașină și se amestecă cu pasta, care se unge pe pîine, după ce i s-a adăugat mai întîi sare și piper.

Toate aceste sandvișuri se fac mici, ca să poată fi ușor servite, feliile de pîine să fie mici și foarte subțiri, pastele întinse pe pîine să fie gustate și bine potrivite cu sare, piper, muștar și tot ce le poate da un gust mai bun, mai aromat și mai picant, iar garniturile să fie cît mai colorate și cît mai estetice.

Băuturile potrivite pentru aperitive sînt cele amărui, cum este pelinul, vermutul, sau băuturile tari, cum sînt ţuica, rachiul mastica. În ţara noastră, băutura obişnuită la aperitive este mai ales ţuica de prune, băutură nu prea tare, bine parfumată şi mult apreciată. Ţuica se serveşte rece, spre deosebire de rachiul tare ca un coniac vechi şi care poate păstra temperatura camerei.

B. Preparate din ouă

Ouă fierte moi

Pentru a reuşi oul potrivit de moale, se pune în apă care fierbe pe foc şi se ţine exact trei minute.

Ouă cleioase

Se obţin dacă se lasă să fiarbă 4 şi chiar 5 minute (după cum le dorim de cleioase), în apă care clocoteşte pe foc.

Ouă răscoapte

Pentru ca ouăle să fie tari şi să fie luate fără grijă în excursie, trebuie să fiarbă 7—8 minute.

Jumări de ouă

6 ouă, 1 lingură rasă unt, sare, piper.

Se sparg ouăle se pun într-un castronaş, se sărează şi se bat puţin cu furculiţa, atît cît să se amestece bine gălbenuşurile cu albuşurile. Se pune într-o tigaie cu coadă o bucăţică de unt, sau altă grăsime. Cînd grăsimea s-a încins, se toarnă ouăle în tigaie. Se lasă un minut ca să se prindă puţin ouăle, atunci cu o lopăţică specială sau cu o lingură de lemn, se rade fundul tigăii. Apoi se lasă iar să se prindă puţin şi iar se rade, astfel că nu se lasă de loc să se formeze un strat gros.

Se împinge mereu pe fund, pînă cînd nu mai este de loc zeamă, pînă cînd ouăle s-au transformat în grămăjoare de ou solid.

Jumările nu trebuie să fie tari, răscoapte. De aceea ele nu trebuie lăsate pe foc decît atît cît trebuie ca să se solidifice, să nu mai aibă zeamă.

Se răstoarnă pe o farfurie încălzită. Se servesc imediat. Jumările se pot combina cu brînză, şuncă etc.

Jumări cu brînză

6 ouă, 2—3 linguri brînză, o lingură rasă unt.

După ce s-au pus ouăle în tigaie, se adaugă, la 6 ouă, 2—3 linguri de brînză de oi sfărîmată sau cașcaval ras ori tăiat în cuburi mici.

Se procedează apoi ca și pentru jumări simple, amestecînd ouăle cu brînza și lăsînd pînă cînd brînza este bine topită.

La jumările cu brînză se pune și puțin piper.

Jumări cu jumere

3—4 linguri de jumere, 4 ouă, o linguriță grăsime, sare, piper.

De la topitul untului de porc sau de pasăre, rămîn jumere, adică bucățele mici de slănină care nu se mai pot topi. Acestea conțin totuși o cantitate de grăsime. Din ele se pot face pateuri. Se pot mînca cu mămăliguță fierbinte și cu brînză; atunci cînd sînt proaspete se pot adăuga la tocături de carne slabă și se pot adăuga și la jumări de ouă.

Se pun 3—4 linguri de jumere în tigaie, pe foc, cu foarte puțină grăsime, căci ele își lasă grăsime. Cînd s-au înfierbîntat bine, se toarnă ouăle deasupra, se sarează, se piperează și se procedează ca la jumările simple.

Jumări cu slăninuță afumată și ficați de pasăre

6 ouă, 50 g unt, sare, piper, 100 g slănină afumată, 100 g ficați de pasăre, 3—4 linguri smîntînă.

Se sparg 6 ouă și se bat cu furculița, pînă devin spumoase. Se încing în tigaie 50 g unt, se toarnă ouăle, sare și piper. Separat se rumenesc cîteva felioare, vreo sută de grame, de slăninuță sau costiță afumată și cam aceeași cantitate de ficați de pasăre, prăjiți separat în unt, dar nu complet, căci își vor termina coptul împreună cu jumările. Se încorporează această garnitură la jumările păstrate fierbinți, pe baie de aburi, rezervînd puțin ficat pentru garnitură. Se ține un minut pe foc apoi se răstoarnă pe o farfurie încălzită, se face o garnitură pe margine sau la mijloc, din ficatul rezervat, iar pe deasupra se stropește cu cîteva linguri de smîntînă bună, încălzită pe foc, dar fără să fiarbă.

Se servește imediat, cu felii de pîine prăjită, unse cu unt.

Jumări cu slănină afumată

6 ouă, o lingură rasă unt, 100 g slănină sau costiță afumată, sare, piper.

Se prepară și în modul următor: se taie felioare de slănină sau de costiță, se rumenesc ușor în tigaie, iar atunci cînd sînt aurii, se pun ouăle și se fac jumările ca de obicei. Se pipereaza și se servesc cu mămăligiță.

Jumări cu ciuperci

6 ouă, 100 g ciuperci, o lingură unt, o lingură verdeață tocată, sare, piper.

Se curăță și se spală bine cam o sută de grame de ciuperci. Se taie felii subțiri și se pun cu o bucățică de unt, sare și piper să fiarbă înăbușit, pînă cînd zeama scade complet. Se încorporează la jumările din 6 ouă, care sînt aproape gata, se continuă prăjitul, se adaugă verdeața tocată, se servesc imediat în farfurie încălzită.

Jumări cu ceapă

6 ouă, o ceapă mare, o lingură unt sau altă grăsime, sare, piper.

Se prăjește în tigaie de jumări o ceapă tăiată în felii subțiri, atît cît devine aurie, se adaugă ouăle și se procedează ca de obicei.

Jumări cu smîntînă (scrob moldovenesc)

6 ouă, 1 pahar smîntînă, o lingură rasă unt, sare, 1 lingură verdeață tocată.

Se amestecă într-un castronaș 6 ouă cu un pahar de smîntînă. Se încălzește untul în tigaie, se procedează ca la orice jumări. Se adaugă verdeață tocată.

Jumările se prepară atît direct, pe flacără, cît și pe baie de aburi. În acest caz se așază tigaia peste o crațită cu apă care clocotește pe foc și peste care tigaia să se potrivească ca un capac. Jumările se fac la căldura aburilor. Acest mod de preparare durează mai mult, dar este mai sănătos, nefiind prăjeală; este deci recomandabil pentru masa celor care țin dieta.

Ochiuri

Ochiurile se pot face fierte, în apă așa zisele „ochiuri moldovenești" sau prăjite, în tigaie, sau în capacele, numite „ochiuri la capac".

Ochiuri fierte în apă

8 ouă foarte proaspete 50 g unt.

Se pune apă la fiert într-o cratiță destul de încăpătoare pentru numărul de ouă care sînt de preparat, astfel ca să nu fie îngrămădite și să se poată scoate cu ușurință. Se adaugă sare și puțin oțet, care face ca albușul să învăluie bine ochiul, să nu facă fire. Cînd apa clocotește, se sparg ouăle unul cîte unul și li se dă drumul în apă dar ușor și cu băgare de seamă, ca să nu se strice. Ouăle trebuie să rămîie întregi. Tocmai de aceea se aleg ouă foarte proaspete pentru acest fel de ochiuri. Clocotul apei trebuie să fie mic. Ele încep să se îmbrace în albușul lor, care coagulează, devenind din ce în ce mai alb. Cînd albușul și-a pierdut transparența și a devenit opac, ceea ce se întîmplă, ca și la ouăle moi, după trei minute, nu se mai lasă de loc, căci gălbenușurile nu trebuie să se întărească. Se scoate dar ou cu ou cu atenție, cu lingura plată cu găuri și se așază pe o farfurie încălzită, iar deasupra se toarnă unt fierbinte (care s-a înfierbîntat pe foc, fără să fi fiert) și se sărează.

Aceste ochiuri moldovenești se servesc cu mămăliguță, deoarece așa este obiceiul în Moldova.

Ochiuri prăjite

8 ouă, o lingură unt sau altă grăsime, sare.

Se pune într-o tigaie unt (sau altă grăsime). Se lasă să se înfierbinte bine, apoi se sparg ouăle și li se dă drumul unul cîte unul, în grăsimea încinsă. Trebuie să fie destulă grăsime, ca să nu se lipească ochiurile pe fundul tigăii. Cînd albușurile s-au întărit și gălbenușurile sînt încă moi, ochiurile sînt gata. Atunci se sărează și nu înainte, căci altfel sarea ar face pete albicioase pe suprafața gălbenușului.

Se desprind ușor cu cuțitul de fundul tigăii, se taie formă rotundă, în jurul fiecărui ou, se scoate pe lopățica fără să se strice și se așază toate pe o farfurie încălzită, sau pe un strat de mămăligă, în care s-au făcut adîncituri cu dosul unei linguri unse cu unt.

Pentru ochiurile prăjite există tigăi speciale, cu adîncituri. Se pune cîte o bucățică de unt în fiecare adîncitură, se dă drumul la cîte un ou. Cînd sînt gata, se scot cu o lingură plată și se așază pe farfurie, simplu sau pe pireu de spanac, pe mămăliguță etc.

Ochiuri la capac

Cîte 2 ouă și 1/2 linguriță unt de persoană.

Ochiurile prăjite se pot prepara în căpăcele speciale, în care încap numai două ouă. Căpăcelele sînt făcute din material care merge la foc (tablă smălțuită, faianță sau sticlă de Iena). Se pun pe mașină cu o bucățică de unt în fiecare. Cînd untul este încins se pun ușor cîte două ouă în fiecare, apoi se dau la cuptor, unde se coc mult mai bine. Cînd sînt gata se servesc cu capacel cu tot, punînd cîte un capac în farfuria fiecărui mesean.

Ochiuri pe șuncă

8 ouă, 100 g șuncă, 1 lingură rasă unt, sare.

Se iau patru felii de șuncă, se taie fiecare în patru, se pun într-o tigaie, cu o bucățică de unt și se prăjesc ușor pe o parte și pe alta. Pe șunca prăjită se pun ouăle, unul cîte unul (6 sau 8 ouă). Se trece tigaia în cuptor, unde se țin pînă cînd albușul se întărește, iar gălbenușul rămîne moale.

Ochiuri pe slănină

8 ouă, 100 g costiță sau slănină afumată, o jumătate lingură unt, sare, piper.

La 6—8 ouă, se taie 100 g costiță sau slănină afumată, care se prăjește într-o tigaie, rumenind-o frumos în unt; deasupra, se dă drumul la ouă, continuîndu-se ca pentru ochiurile cu șuncă. Se poate termina prăjitul pe mașină, atît la cele cu șuncă, cît și cu slănină.

Ochiuri pe parizer

8 ouă, 150 g parizer, o lingură unt, sare.

Se iau felii de parizer întregi, la care pielița să nu fie de loc întreruptă. Se pun una lîngă alta într-o tigaie, cu untură încinsă, pe foc. În contact cu căldura, pielița din jurul feliei se strînge parizerul formînd o adîncitură. La fiecare din aceste adîncituri se pune cîte un ou, ținîndu-se pe foc pînă cînd ochiurile sînt gata.

Se servesc cu salată verde pe un pireu de cartofi.

Ochiuri în tomate

8 roșii mari, 8 ouă, 8 linguri de orez fiert, 2 linguri unt.

Se aleg roșii mari, în care să încapă un ou. Se taie capacul, se curăță de semințe și se lasă puțin cu gura în jos ca să se scurgă. Se pune în fiecare o bucățică de unt. Se așază apoi într-o tavă unsă cu unt și se dau la cuptor, unde se țin pînă încep să se înmoaie, vreo 20 minute. De o parte s-a pregătit un pilaf de orez sau un rest de pilaf din ziua precedentă. Se pune în fiecare roșie cîte o linguriță de orez, puțin unt, iar deasupra se sparge un ou. Se dau iar la cuptor și se țin pînă cînd ochiurile sînt gata.

Ochiurile în tomate se pot servi astfel:

Se așază roșiile pe marginea unei farfurii mari rotunde, iar la mijloc se pune, ca o moviliță, orezul rămas;

Sau se așează orezul pe toată farfuria, iar roșiile deasupra.

Sau: roșiile la mijloc, iar orezul, pe marginea farfuriei, în forme sferice, puse cu polonicul.

Ochiuri pe spanac

8 ouă, 2 cești pireu de spanac, o lingură rasă unt.

Se face un pireu de spanac. Se așază pe o farfurie, iar deasupra se așază frumos ochiurile, fierte în apă sau prăjite în tigaie specială pentru ochiuri.

Ochiuri pe spanac cu sos alb

Se așază pireu de spanac într-o farfurie care merge la cuptor. Peste spanac se pun ochiuri fierte în apă, iar pe deasupra se toarnă un sos alb in care s-a pus și puțin cașcaval ras, astfel ca sosul să acopere bine întreaga farfurie. Se mai presară puțin parmezan sau cașcaval ras pe deasupra și se pun cîteva bucățele de unt proaspăt. Se dă la cuptor. Se ține pînă cînd sosul se rumenește puțin. Se servește în forma în care a fost la cuptor.

Ochiuri pe macaroane

8 ouă, 2—3 cești macaroane sau spaghete fierte, 1/2 pahar smîntînă, o lingură unt, 2—3 linguri brînză rasă.

Se prepară ca și ochiurile pe spanac, la cuptor, numai că în loc de spanac, se așază ochiurile pe un strat de macaroane tăiate scurt, amestecate cu smîntînă, unt și parmezan ras. Deasupra se poate turna un sos alb amestecat cu cașcaval ras.

Omletă

Pentru omletă trebuie o tigaie cu fundul gros, căci altfel omleta se arde la fund, înainte ca deasupra să fie gata.

Pentru 6 ouă este bine ca tigaia să aibă un diametru de circa 25 cm. Se socotește cîte 2 ouă de persoană.

Ouăle pot fi bătute împreună sau albușurile bătute spumă, separat. In acest din urmă caz, omleta iese mai pufoasă și cum s-a văzut în prima parte a acestei cărți, mai digerabilă.

Se pune o lingură de unt în tigaie pe foc sau altă grăsime. Cînd untul este încins, se dă drumul la ouăle bătute și amestecate împreună.

Spre deosebire de jumări, nu se pune lingura în ouă, se lasă să se prindă bine pe toată suprafața. Scopul este să se obțină o foaie destul de grosută și solidă, în sensul ca să nu fie lichidă, altminteri omleta nu trebuie să fie vîrtoasă. Trebuie sa fie solidă dar moale, prăjită dar nearsă, pe deasupra umedă dar nezemoasa. Nu este ușor să se obțină o omletă cu toate aceste însușiri. Totul este în funcție de experiență, de exercițiu. Cînd omleta începe să se prindă, se introduce un cuțit cu vîrful lat între omleta și fundul tigăii, pînă la mijlocul tigăii și de jur împrejur, pentru a nu lăsa sa se prindă omleta de fundul tigăii și să se ardă, însă fără ca cuțitul să pătrundă în omletă. Omleta este gata atunci cînd toată masa ei s-a solidificat, la suprafață rămînînd foarte puțin zemoasă iar la fund s-a rumenit. Din acest moment nu se mai lasă nici o clipă pe foc, căci se răscoace, iar la fund se arde. Se dă la o parte se pune garnitura, se împăturește în două sau în trei, se face sa alunece pe o farfurie ovală și se servește.

Garnitura poate fi brînză, suncă, ciuperci, ficați de pasăre, pește etc. Garnitura se pune sau pe jumătate de omletă, îndoind cealaltă jumătate pe deasupra, sau se pune la mijlocul omletei, învelind-o din ambele părți. Astfel, omleta este împăturită în trei.

Se poate prepara o omletă simplă, așa ca mai sus, punîndu-se garnitura în interior, după ce omleta este gata, sau se poate încorpora chiar de la început în masa omletei în ouăle crude, brînză, suncă, verdeață etc.

Omletă cu verdeață

6 ouă, 2 linguri lapte, o lingură unt sau untură, sare, 2 linguri verdeață tocată.

Se bat ouăle, se adaugă o lingură-două de lapte sau smîntînă și două linguri de verdeață tocată mărunt: ceapă verde,

mărar, pătrunjel, sare. Se coace ca și omleta simplă, se împăturește, se așază pe o farfurie și se presară deasupra puțină brînză rasă și mărar tocat.

Omletă cu ceapă

Aceleași cantități ca mai sus, plus o ceapă.

Se taie o ceapă mare în felii subțiri, se rumenește auriu în tigaia în care se va prepara omleta, deasupra se toarnă ouăle bătute și se coace.

Omletă cu slănină

6 ouă, 100 g slănină sau costiță afumată, 1/2 lingură unt.

Se taie felioare de slanină sau costița afumată. Se lasă să se rumenească pe o parte și pe alta apoi se toarnă deasupra ouăle. Se coace, se împăturește, se pune pe o farfurie și se servește.

Omletă cu brînză

4 ouă, 4 linguri brînză, 1 lingură unt, sare, piper, 50 g cașcaval.

Se socotește un ou și o lingură cu brînză de fiecare persoană de la masă. Se poate întrebuința brînza de oi, de burduf, telemea sfărîmată, cașcaval ras. Se înfierbîntă untul, se pun ouăle amestecate cu brînză și puțin piper, se coace. Cînd este gata, se mai pun cîteva bucățele de șvaițer sau cașcaval tăiat în cuburi mici, se împăturește omleta, lăsînd-o puțin să se pătrundă de căldură și brînza adăugată, apoi se presară pe deasupra cu puțin parmezan sau cașcaval ras și se servește.

Omletă cu ciuperci

6 ouă, 100 g ciuperci, 1 lingură unt, 1 linguriță verdeață tocată, sare, piper.

Se curăță și se spală bine cîteva ciuperci mari, albe. Se taie în felii subțiri, se înăbușă cu puțin unt și verdeață, sare și piper, pînă cînd toată zeama a scăzut. Cînd s-a încins untul în tigaie, se pun ouăle bine bătute, iar cînd începe a se prinde omleta, se pun și ciupercile. Se coace, se împăturește, se pune pe farfuria de servit, care se poate garnisi cu cîteva ciuperci întregi, fripte la grătar, sau înăbușite în unt.

Omletă cu şuncă

6 ouă, 100 g şuncă, o lingură unt, sare.

Pentru 6 ouă se taie 100 g şuncă mărunt, se pune în untul încins, apoi se pun şi ouăle şi se face omleta. Se poate amesteca de la început ouăle cu şunca, dar omleta este mai bună dacă şunca se prăjeşte întîi.

Omletă cu macaroane

6 ouă, 2 linguri unt, 2 ceşti macaroane fierte, sare şi piper.

Se poate utiliza un rest de macaroane. Se pun cam două linguri de unt sau altă grăsime în tigaie, se pune un strat de macaroane fierte pe tot fundul tigăii, se rumenesc frumos, apoi se toarnă ouăle, se amestecă cu macaroanele, se adaugă sare şi piper. Cînd este bine rumenită se răstoarnă pe farfurie şi iar în tigaie, rumenind-o şi pe partea cealaltă, ca să fie bine rumenită pe ambele părţi.

Această omletă nu poate fi împăturită; se serveşte pe o farfurie mare rotundă (macaroanele pot fi amestecate cu brînză).

Omletă cu cartofi

6 ouă, 6 cartofi mari, 1 lingură unt, 2 linguri brînză rasă.

La fiecare ou se adaugă un cartof mare fiert. Se zdrobesc cartofii cu furculiţa, se amestecă cu gălbenuşurile, se adaugă albuşurile bătute spumă, se coace ca orice omletă. Se poate adăuga fie înăuntrul, fie deasupra puţină brînză rasă.

Omletă primăvăratecă

Pentru omletă: *6 ouă, 1 lingură unt.*

Pentru umplutură: *1/2 kg spanac, un pumn de urzici şi lăptuci, 2 linguri unt, 2 linguri făină, 2—3 linguri smîntînă, 1/2 lămîie, sare.*

Se prepară o omletă simplă, care se umple cu pireul făcut din spanac, urzici şi lăptuci, în care s-a stors zeama de la 1/2 lămîie mică.

Prepararea pireului. Se spală bine 1/2 kg spanac, un pumn de foi de lăptuci şi frunze de urzici foarte tinere, se opăresc în apa sărată, se strecoară prin sită, se storc şi se toacă. Separat se face

un rîntaș din 2 linguri de unt și două linguri de făină, la care se adaugă cîteva linguri de smîntînă, se adaugă spanacul și se lasă să scadă împreună. Cînd este gata, se adaugă zeama de lămîie, iar cine dorește poate adăuga și puțin usturoi pisat.

Cînd omleta este gata, trebuie ca pireul să fie deja pregătit ca să fie pus imediat în mijlocul omletei, care se împăturește, se pune pe o farfurie lungă și se garnisește cu ridichi roșii.

Omletă cu raci sau cu langustă

6 ouă, 1 lingură de unt, 10—15 gîturi de raci sau o cutie conserve langustă, sare.

Se face o omletă simplă peste care se presară gîturi de raci fierți și curățiți. Se rulează, se pune pe farfurie, iar pe margine, racii fără gîturi, adică fără cozi.

În loc de raci, omleta se poate prepara cu langustă conservă. Se deschide o cutie de conserve, se așază bucățile de langustă peste omletă, se înfășoară omleta și se pune pe farfuria de servit.

Omletă cu ficați de pasăre

6 ouă, 2 linguri de unt, cîțiva ficați de pui sau găină sau 1 ficat de curcă sau gîscă, sare.

Se taie felii un ficat de curcă sau de gîscă, sau doi, trei ficați de găină sau pui, se înnăbușă în unt, apoi se descopere și se întorc cu furculița pe toate părțile. Se sărează și se pipărează. Se face omleta simplă, se umple cu ficați prăjiți, se rulează, se pune pe o farfurie, se unge pe deasupra cu o bucățică de unt proaspăt și se servește.

Omletă cu creier

6 ouă, 1 creier de vițel, miel sau porc, 2 linguri unt, sare, piper, o lingură verdeață tocată.

Se fierbe un creier mic, se taie în cuburi mici, care se prăjesc puțin în unt, se pune sare și piper. Se face o omletă simplă, se împrăștie bucățelele de creier pe toată suprafața omletei, se rulează se presară deasupra puțină verdeață tocată și se dă la masă.

Omletă cu pește și sos de unt

Pentru omletă: *6—8 ouă, 2 linguri unt, 2 lapți de crap, 100 g peste proaspăt sau 1 cutie sardele sau conservă ton, 1 ceapă tocată, sare.*
Pentru sos: *1 lingură unt, 1 lingură pătrunjel tocat, 1 lămîie.*

Se iau doi lapți de crap bine spălați și se țin 5 minute pe foc în apă care clocotește, se ia apoi o bucată de ton sau în lipsă, alt pește fără oase sau sardele. Se toacă mărunt, împreună cu lapții amestecîndu-i bine împreună. Se adaugă o ceapă foarte fin tocată. Se pune totul într-o crăticioară cu o bucățică bună de unt proaspăt și se face un sote, adică se înăbușă toate împreună, în unt. Într-o crăticioară, la foc foarte mic, se pune să se topească o altă bucățică de unt, foarte proaspăt, în care se pune o lingură plină de pătrunjel verde fin tocat și zeama unei lămîi. Se pune acest sos în farfuria în care se va servi omleta, dar deocamdată se lasă în gura cuptorului, să stea la cald.

Se face omleta, amestecînd ouăle cu soteul de lapți și de ton. Se coace cu grijă să nu se prindă și să nu se ardă, să nu se răscoacă. Trebuie să aibă o formă lunguiață, să fie destul de moale înăuntru și totuși densă și rumenă cît trebuie. Se trece imediat pe farfuria pregătită mai dinainte, așezînd-o frumos peste sosul de unt și servind-o imediat.

Notă. Lapții și tonul nu trebuie să fiarbă, căci ar risca să se întărească, ceea ce ar împiedica să se amestece bine cu ouăle. Farfuria trebuie să fie adîncă, pentru ca sosul să se poată strînge la fund și să poată fi servit cu lingura. Farfuria trebuie să fie încălzită, caci dacă ar fi rece, porțelanul ar lua toată căldura omletei și astfel n-ar mai putea topi sosul de unt pe care este așezat.

Ouă umplute în coajă

8 ouă, 1 ceapă mică, sare, piper, 1 lingură verdeață tocată, 2 linguri unt, 2 linguri smîntînă, 1 ficat de pasăre, 2—3 linguri pesmet.

Se spală 6 ouă mari. Se fierb tari 7 minute în apă clocotită. După ce s-au răcit se taie fiecare ou în două în lung observînd ca coaja să rămîie intactă. Albușul și gălbenușul se toacă mărunt sau se trece prin mașina de tocat împreună cu o ceapă mică prăjită în unt. Se adaugă sare, piper, verdeață tocată mărunt și 2 linguri de smîntînă sau o lingură de unt bine frecat. Cu această pastă se umplu cojile de ou, puțin bombat. Se pune unt într-o tigaie, se

bagă ouăle cu partea umplută în pesmet foarte fin cernut și se prăjesc. Se servesc fierbinți.

La această umplutură se poate adăuga și ficat de pasăre, prăjit și dat prin mașină.

Ouă umplute cu creier

6—8 ouă, 1 creier, 1 lingură smîntînă, sare, piper, 2 linguri cașcaval sau parmezan ras.

Se fierb 6—8 ouă tari. Se curăță de coajă, se taie în două, de-a lungul, se scoate gălbenușul. Pe de altă parte se fierbe un creier de vițel, se lasă să se răcească, apoi se freacă bine împreună cu gălbenușurile, sare, piper și două linguri de smîntînă. Se umplu albușurile cu această pastă, pînă la margine. Se așază unul lîngă altul pe o farfurie ce merge la cuptor. Dacă a mai rămas umplutură, se subțiază cu smîntînă, se toarnă peste ouă, se presară parmezan sau șvaițer ras și se pun la cuptor să se rumenească.

Se servesc fierbinți, în farfuria în care se află.

Ouă umplute cu pește

8 ouă, 4 linguri pește fiert tocat mărunt, sare, piper. Pentru sos: *1 lingură unt, 1 lingură făină, 1/2 pahar lapte, 2 linguri smîntînă, o lingură brînză rasă, o lingură pesmet.*

Se fierb 8 ouă tari. Se curăță, se taie în două, se scoate gălbenușul. Pe de altă parte se face un sos alb gros dintr-o lingură rasă de unt, una de făină și 1/2 pahar lapte. Jumătate din sos se amestecă cu gălbenușurile, bine frecate și cu peștele tăiat mărunt (peștele poate fi nisetru, morun, șalău fără oase). Se poate folosi un rest de pește rasol rămas de la masă. Se sărează, se piperează. Se umplu ouăle pînă la margine. Cealaltă jumătate de sos alb, în care nu s-a pus pește și gălbenuș, se amestecă cu 2 linguri de smîntînă și se pune pe fundul unei farfurii de sticlă care merge la cuptor. Se așază ouăle peste sos, se stropesc cu unt, se presară parmezan ras amestecat cu pesmet fin, se dă la cuptor, se lasă pînă se rumenește frumos.

Ouă umplute cu sardele

6—8 ouă, 4 sardele, 50 g unt, sare, piper.

După ce s-au fiert ouăle tari, s-au curățat și s-au tăiat în două, se scot gălbenușurile și se freacă bine cu 50 g unt, cu 4 sardele în untdelemn, sare, piper și puțină pastă de anșoa, ca să

le dea un gust mai picant. Se poate prepara și fără anșoa. Se umplu albușurile și se așază pe farfurie. În loc de unt, se poate folosi untdelemn. În acest caz se adaugă zeamă de lămîie. Se servesc reci.

Ouă umplute cu ficat

6—8 ouă, 1 ficat de găină, 1 lingură unt, sare, piper.

Ouăle fierte, curățate se taie în două. Se scot gălbenușurile si se freacă cu o cantitate egală de ficat de gîscă sau altă pasăre, puțin unt, sare, piper. Se umplu albușurile cu vîrf, se așază pe o farfurie. Se servesc reci.

Ouă răscoapte cu sos verde

6 ouă, 1 ceașcă sos maionez verde, 2 castraveciori acri, o lingură verdeață tocată, 1 lingură muștar.

Se fierb 6 ouă tari. Se cojesc întregi, se taie felii rotunde și se așază pe o farfurie. De o parte se prepară din 3 gălbenușuri un sos maionez verde (v. sosuri) în care se pun doi castraveciori acri tăiați foarte mărunt, puțină verdeață tocată și o lingură de muștar. Acest sos picant se toarnă peste feliile de ouă.

C. Preparate din brînză

Preparatele din brînză sînt de cele mai multe ori combinate: fie cu mălai sau mămăligă, fie cu făină de grîu.

Preparate de brînză cu mămăligă

Urs

1/2 kg mălai, 400 g brînză de oi, 2 linguri unt proaspăt.

Se face o mămăligă dintr-o 1/2 kg de mălai. Se împarte mămăliga în patru părți egale. Se întinde pe fund de lemn ud fiecare sfert de mămăligă se unge cu unt, se așază în mijloc un boț de brînză cam de 100 grame. Se învelește astfel cu mămăliga încît să formeze o sferă (un boț). Se fac patru boțuri, care se așază fiecare într-o crăticioară, sau toate într-o singură cratiță, unsă cu unt. Se dă la cuptor, unde va sta cam 3/4 de oră, pînă ce mămăliga se rumenește frumos. Se răstoarnă, se servește, cîte o sferă de fiecare persoană.

Mămăligă cu brînză la cuptor

1 kg mălai, 300 g brînză, 2 linguri unt.

Se face o mămăliga moale. Se unge cu unt o formă de sticlă (de Iena) care merge la cuptor. Se așază un strat de mămăligă: deasupra se presară brînză de oi frămîntată, de burduf, sau telemea etc. (cam 150 g), o lingura de unt proaspăt, împrăștiat pe toată suprafata, în mici bucațele, apoi deasupra alt rînd de mămăligă peste care se pun cîteva bucătele de unt și se dă la cuptor.

Se poate pune deasupra și două ouă, bătute cu puțină sare și împrăștiate pe toată suprafața.

Se ține la cuptor pînă ce mămăliga se rumenește. Se servește în forma în care se află.

Alt mod de a prepara mămăliga cu brînză la cuptor

Se face o mămăligă cu lapte (în loc de apă). Cît este fierbinte se amestecă cu 50 g unt, 1/4 kg brînză buna de oi sau bucătele de cașcaval sau șvaițer, precum și cu 4 ouă. Se pune în formă de sticlă sau faianță, unsă cu unt; deasupra se pun 5—6 linguri de smîntînă, cașcaval ras și se dă la cuptor. Se lasă să se rumenească. Se servește în forma în care s-a copt.

Papanași din mămăligă

1 ceașcă mămăligă, 1/4 kg brînză, 1 ou, 1—2 linguri făină, 1 lingură grăsime, sare.

Un rest de mămăligă se amestecă cu brînză de vacă sau de oi, cu un ou sau două, după cantitatea de mămăligă rămasă, o lingură sau două de făină de grîu. Se săreazā, dacă mai este nevoie. Se formează papanași care se prăjesc în unt sau altă grăsime. Se servesc cu sau fără smîntînă.

Alivenci

1/2 kg brînză de vacă, 4 ouă, 4 linguri de mălai, 2 linguri de făină, 2—3 linguri unt proaspăt, 3—4 linguri smîntînă, sare, 1 lingurița zahar.

Se trece brînza prin sită, sau se freacă bine pînă devine ca o cremă. Se adaugă pe rînd ouăle, apoi făina, mălaiul, untul, zahărul, sarea și smîntîna. După ce s-au amestecat bine toate, se pune compoziția într-o tavă unsa cu unt si presarata cu mălai. Se mai pun

pe deasupra bucățele mici de unt și se dă la cuptor. Este gata cam în 3/4 de oră. Cînd se scoate din cuptor trebuie să fie rumenă. Se taie bucăți pătrate, se așază într-o farfurie care merge la cuptor, se toarnă deasupra încă puțin unt și o ceașcă de smîntînă, se ține la cuptor numai pînă ce se încălzește smîntîna. Se servesc fierbinți ca prim fel.

Preparate de brînză cu făină

Papară de pîine

10 felii de franzelă albă, 400 g brînză de oi, 2 cești lapte, 2 ouă, 50 g unt, sare.

Se unge o formă cu unt. Se moaie feliile de pîine în lapte. Se așază în formă un rînd de felii de pîine, se presară apoi brînza, iar deasupra, alt strat de pîine. Se bat într-un castronaș 2 ouă, se amestecă cu o ceașca de lapte, sare, se toarnă peste papara. Se mai pun cîteva bucățele de unt, se presară și puțină brînza rasă, parmezan sau cașcaval și se dă la cuptor. Trebuie să fie frumos rumenită cînd este gata. Se servește imediat, în forma în care s-a copt.

Papanași fierți

300 g brînză de vacă, 2 linguri făină, 2 linguri griș, 2 ouă, sare, 3 linguri unt și 2 linguri pesmet.

Se freacă într-un castronaș brînza cu ouăle, pînă cînd se capătă o pastă alifioasă. Se adaugă o lingură de făină și grișul. A doua lingură de făină se adaugă numai dacă este nevoie. Se formeaza în palmă perișoare care se rotunjesc și se turtesc în palma, făcîndu-se o mică adîncitură cu degetul în mijlocul fiecărui papanaș. Intr-o cratiță în care s-a pus să fiarbă apă, pe foc, se pune un papanas de încercare. Dacă se sfarmă și se risipește în apa i se mai adaugă pastei pregătite o lingură de făină. Daca papanașul rămîne întreg, se pun toți și se slabește focul, pentru ca apa să fiarbă în clocote mici; altfel, papanașii s-ar sfărîma. Dupa 15—20 minute se încearcă un papanaș. Dacă este gata, se scot toți papanașii cu lingura de spumat, scurgînd bine apa și se așază pe o farfurie încălzită. Se toarnă peste ei unt topit, umplînd toate adînciturile, iar deasupra lor se presară pesmet prăjit. Se servesc fierbinți.

Papanaşi prajiţi

300 g brînză de vacă, 2 ouă, sare, 3—4 linguri făină, 2 linguri unt amestecat cu ulei (sau numai ulei sau numai untură).

Se freacă bine brînza cu gălbenuşurile, se sărează, se adaugă făina şi albuşurile bătute spumă. Pentru economie de timp se pot pune ouăle întregi, dar cu albuşurile bătute, papanaşii sînt mai pufoşi. Pe fundul de lemn presărat cu făină, se formează papanaşii ca nişte chiftele. Se prăjesc în grăsime fierbinte, pe amîndouă părţile, se dau la masă fierbinţi, cu smîntîna în sosieră.

Se pot face şi dulci. În acest caz i se adaugă brînzei, la frecat, şi 2—3 linguriţe de zahăr, iar cînd sînt puşi pe farfurie, se pudrează cu zahăr fin cernut. Se servesc tot cu smîntînă, dar numai după masă, ca desert.

Budincă de brînză de vacă

1 pahar lapte, 2 linguri unt, 2 linguri făină, 1/4 kg brînză de vaci, 5 ouă, 1 ceaşcă de smîntînă.

Se face un sos din unt şi făină, stins cu lapte. Se amestecă bine să nu facă cocoloaşe. Se ia de pe foc, se adaugă brînză, trecută prin sită sau foarte bine frecată cu lingura; se pun ouăle pe rînd iar la urmă smîntîna.

Se pune să fiarbă pe baie de apă, în formă cu capac, bine unsă cu unt. Trebuie să fiarbă o oră şi un sfert. Se răstoarnă şi se serveşte cu sos de roşii sau cu un sos de ciuperci.

Caşcaval la capac

400 g caşcaval, 4 linguriţe de unt

Se pun pe maşină 4 farfurioare care merg la foc în care se fac şi ochiurile la capac. Se pune în fiecare cîte o linguriţă de unt şi 2—3 felii de caşcaval (în total 100 g). Se lasă pe maşină, la foc iute, pînă ce caşcavalul este topit. Se servesc imediat.

Caşcaval pane

400 g caşcaval, 1 ou, 2—3 linguri pesmet, 2 linguri grăsime, o lingură făină

Se taie caşcavalul în felii groase de 1 cm, se dau prin făină, ou şi pesmet şi se prăjesc în unt sau untură încinsă.

Cașcaval sufle

400 g cașcaval, 200 g făină pentru aluatul de friganele, precum și ulei și o bucățică de drojdie.

Se face un aluat de friganele. Se taie cașcavalul în felii cam de 5 cm pe 4 cm sau mai mari și mai groase de 1 cm. Se pune într-o cratiță untură sau ulei mai mult, se moaie feliile de cașcaval în aluat și se rumenesc în grăsimea încinsă.

Colțunași cu brînză

250 g brînză de vacă, 4 ouă, 2 linguri unt, făină, sare.

Se face un aluat ca de tăiței, dar ceva mai moale, din 2 ouă și făină cît intră. Se întinde o foaie pe planșeta de aluat și se taie pătrate cam de 5/5 cm. Separat se freacă brînza cu 2 ouă și sare. În fiecare pătrat se pune cîte o linguriță și se îndoaie aluatul astfel ca să formeze un triunghi. Se apasă cu degetele pe cele două laturi deschise, ca să se lipească aluatul. Se pune apă să fiarbă într-o cratiță mare. Cînd apa clocotește, se pun colțunașii. Trebuie să fiarbă cam un sfert de oră la foc potrivit, în clocote mici. Cînd aluatul este fiert, se scot, se scurg bine de apă, se așază pe o farfurie caldă și se stropesc cu unt fierbinte.

Sufleu de parmezan

100 g parmezan, 100 g făină, 2 cești de lapte, 50 g unt proaspăt, 5 oua, sare.

Se moaie făina cu laptele rece, turnat puțin cîte puțin. Se pune la foc și se amestecă mereu, pînă începe să clocotească. Atunci se dă deoparte, se sărează, se pune untul și parmezanul. Cînd nu mai este tare fierbinte, se pun gălbenușurile, unul cîte unul, amestecînd mereu; la urmă se adaugă albușurile bătute spumă. Se unge o formă care merge la cuptor, se toarnă compoziția, se mai presară puțin parmezan ras și se coace circa 20—30 de minute la cuptor.

Se poate coace și în forme mici, după numărul persoanelor.

În loc de parmezan, sufleul se poate prepara cu cașcaval sau șvaițer.

Se poate face un rîntaș din unt și făină și stins cu lapte, în care se adaugă apoi ouăle și brînza rasă, în loc de a amesteca făina cu laptele ca mai sus.

Sufleu de brînză în roșii

1 kg roșii, 3 linguri unt proaspăt, 3 linguri făină, 2 cești lapte, 3—4 linguri brînză rasă (cașcaval sau telemea) 4 ouă, sare, piper.

Se face un sos alb gros din făină și unt, se stinge cu laptele rece și se fierbe pînă se îngroașă ca o ciulama groasă, amestecînd mereu. După ce se răcește, se adaugă brînză, sare (dacă mai este nevoie), piper, gălbenușurile, pe rînd, apoi albușurile bătute spumă tare. Se umplu roșiile pe 3/4 (roșiile au fost în prealabil spălate, scobite și ținute cu scobitura în jos ca să se scurgă). Căpăcelul roșiei nu se taie complet. Peste umplutură se pune o bucățică de unt și brînză rasă, se acopere cu căpăcelul.

Se dau la cuptor cam o oră, la foc potrivit.

Se servesc imediat ce sînt gata.

Sufleu de brînză numai cu albuș

200 g șvaițer sau cașcaval, 6—8 albușuri, 1 lingură făină și una de unt, 1 ceașcă cu lapte, sare și piper.

Se face un sos alb stins cu lapte, se adaugă (facultativ) 2—3 linguri de smîntînă, apoi brînză rasă, din care se pot lăsa nerase cîteva cubulețe mici; se pune sare, piper și apoi albușurile bătute spumă. Se toarnă într-o formă de sticlă sau faianță bine unsă cu unt și se presară cu parmezan ras. Va sta la cuptor, pînă se rumenește bine deasupra. Se servește în formă. Acest fel se prepară, de obicei, cînd sînt albușuri rămase de la vreun preparat în care s-au pus numai gălbenușurile.

Vinete cu brînză

2—3 vinete, 300 g brînză telemea, 1 kg roșii, unt.

Se coc vinetele ca pentru salată, dar nu se toacă. Se unge o formă de faianță care merge la cuptor; se așază un rînd de fîșii de vinete coapte; deasupra se pune un strat de brînză telemea sfărîmată, iar peste brînză un rînd de felii de roșii. Se repetă punîndu-se un strat de vinete, unul de brînză, unul de roșii. Se pun deasupra cîteva bucățele de unt sau puțin untdelemn și se coace la cuptor.

Brînză topită în vin

4 triunghiuri de svaiter topit, un pahar de vin alb, sec, un păhărel de coniac sau rachiu, sare, piper.

Se freacă pereții unei crăticioare de pămînt, cu un cățel de usturoi. Se taie brînza în felioare foarte subțiri, se adaugă vinul și se pune la foc. Se amestecă mereu pînă cînd brînza, topită în vin, capătă aspectul unei creme. Se toarnă atunci păhărelul de coniac sau rachiu, se amestecă și se pipărează. Se pune pe o farfurie de metal și se servește fierbinte.

Plăcintă cu brînză

Aluat de plăcintă 1/4 kg sau foi gata, 400 g brînză de vacă 2—3 ouă, unt, sare.

Se trece brînza prin sită, se amestecă cu ouăle și dacă este nevoie, adică dacă brînza este apoasă, se adaugă și o lingură de făină sau griș. De asemenea, se adaugă acum și zahărul, dacă este vorba de o plăcintă dulce. Dacă nu, se face umplutura fără zahăr. Se pune sare. Se unge o tavă cu unt, se pun 5—6 foi, unse fiecare cu unt, se așază umplutura de brînză, într-un strat de o grosime egală, iar deasupra se pun iar 5—6 foi, fiecare din ele, deci și, cea de deasupra, unse bine cu unt. Se dă la cuptor. Cînd este frumos rumenită se taie pătrate, se așază pe farfurie și se servește caldă.

Dacă umplutura este dulce, se presară zahăr pudră și pe deasupra bucăților de plăcintă.

Brînzoaice

Pentru aluat: *500 g făină, 125 g zahăr, 50 g unt, 1/4 pahar ulei, 2 ouă, lapte sau apă cît trebuie, 25 g drojdie.* Pentru umplutură: *200 g brînză de oi, 75 g zahăr 1 ou.*

Se face un aluat ca de cozonac cu ingredientele indicate mai sus și se lasă să crească. Pe de altă parte se freacă bine brînza cu ouăle și cu zahărul. Cînd aluatul a crescut se întinde foaie, se pun pe jumătate din foaie grămăjoare de brînză cu lingurița, la o distanță cam de 4 degete una de alta. Se acoperă cu cealaltă jumătate de foaie și se taie brînzoaicele cu paharul (un pahar cu un diametru cam de 4 degete); se lasă să mai crească, apoi se așază în tavă unsă, se ung pe deasupra cu ou și se coc la cuptor.

Plăcinte „cu poale-n brîu"

Din același aluat, după ce s-a întins foaia, se taie patrate, se pune o linguriță de umplutură la mijloc, apoi se adună colțurile foii la mijloc, apoi celelalte patru colțuri care s-au format, tot la mijloc, apăsînd puțin, ca să se lipească. Se lasă puțin să mai crească, apoi se ung cu ou și se coc în tavă la cuptor.

Ruladă cu brînză

Din același aluat și umplutură se poate face o ruladă. Se întinde foaia, se așterne un strat de umplutură, apoi se rulează foaia, se pune într-o formă îngustă, ca de chec, se unge cu ou și se coace.

Alt aluat pentru brînzoaice

Aluatul pentru brînzoaice se mai poate face din: 500 g făină, 100 g unt și 100 g ulei, 3 — 4 ouă, 200 g zahăr, 50 g drojdie, lapte.
U m p l u t u r a : *250 g brînză de oi (sau caș frămîntat), 2 ouă, 100 g zahăr.*

D. Preparate din gris, făină, paste făinoase, porumb și orez

P r e p a r a t e d i n g r i ș

Pilaf de gris

1 ceașcă griș, 3 cești zeamă de carne.
Se poate prepara dintr-un rest de supă. Se înfierbîntă zeama de carne. Cînd clocotește, se toarnă în ploaie grisul, amestecînd mereu. Se mai adaugă sare. Se fierbe pînă ce toată zeama este absorbită.

Crochete de griș

1 ceașcă griș, 3 cești de apă, 2 ouă, 1 lingură făină 2 linguri grăsime.

Se prepară pilaful ca mai sus, dar înlocuind supa cu apă sau cu lapte. Se lasă să se răcească. Se adaugă ouăle și puțină făină. Se fac cîrnăciori sau chiftele, se dau prin făină și se prăjesc în untură sau altă grăsime. Se servesc cu garnitură de legume.

Chiftele de griş la cuptor

3/4 ceaşcă griş, 3 ceşti lapte sau apă, 1 gălbenuş de ou, 1 ceaşcă de smîntînă, 1 lingură unt, 2 linguri brînză rasă, sare, puţin zahăr.

Se prepară un pilaf de griş. Cînd se răcoreşte, se adaugă un gălbenuş şi se amestecă. Se răstoarnă compoziţia pe un fund de lemn udat cu apă, se întinde pe fund, de grosimea unui deget. Se lasă să se răcească. Se taie romburi care se pun într-o formă unsă cu unt. Se toarnă smîntînă, se presară brînză rasă, se dă la cuptor cam jumătate de oră. Se servesc în formă.

Pîine făcută în casă

1 kg făină, 30—40 g drojdie, 2 ceşti apă, 2 linguriţe rase de sare, 1/2 lingură ulei, 1/2 lingură zahăr.

Se moaie drojdia cu puţină apă caldă, puţin zahăr şi o lingură sau două de făină. Se lasă să crească la loc călduţ. Pe masă se cerne făina şi se pune într-un lighean special pentru aluaturi sau într-o covaţică. Cînd plămădeala a crescut, se pune în făină, se adaugă sarea şi uleiul, apoi se toarnă apă călduţă, cîte puţin, frămîntînd aluatul cu amîndouă mîinile. Dacă este nevoie, se mai adaugă apă. Aluatul nu trebuie să fie moale ca cel de cozonac, dar nici prea tare. Numai experienţa poate arăta cît anume de tare. In orice caz nu trebuie să curgă, ci să se rupă. Se acoperă şi se lasă să crească la loc cald (nu fierbinte). După vreo oră-două cînd aluatul a crescut, se pune făină pe masa de aluat, se ia cîte o bucată de aluat, se formează pîinile de forma şi mărimea dorită, se lasa să crească apoi se coc in cuptor, circa o oră. Cum cele mai multe gospodării nu au cuptoare de zid pentru pîine, aluatul se pune într-o tavă unsă. Înainte de a fi pusă în cuptor, pîinea se crestează.

Pentru o pîine mai gustoasă, se pune lapte în loc de apă, 2 linguriţe de zahăr, 1 lingură de ulei în plus. Înainte de a fi pusă la cuptor se unge cu ou.

Preparate din paste făinoase

Macaroane cu brînză

400 g macaroane sau spaghete, 150 g brînză rasă, 50 g unt, sare.

Se pune la fiert apa, cam 3 litri cu puţină sare. Cînd clocoteşte apa, se pun macaroanele. Se lasă să fiarbă cu clocot mic, aproximativ 20 de minute. În orice caz, trebuie totdeauna încer-

cate dacă sînt fierte. Macaroanele nu trebuie să fie insuficient fierte, dar nici prea mult, căci devin cleioase. Se scurg de apă prin strecurătoarea cu găuri mari, se toarnă apă călduţă peste ele, să se spele de clei, apoi se pun într-o cratiţă, cu untul şi brînza rasă. Se lasă pe foc pînă se topeşte brînza, se trec apoi pe o farfurie, se mai presară cu puţină brînză rasă şi se servesc fierbinţi.

Macaroane cu sos de roşii

P e n t r u s o s: *1/2 lingură unt, 1 lingură făină, 500 g roşii, 1 linguriţă zahăr, sare, piper, o foaie de dafin.*

Se prepară macaroanele cu brînză obişnuite (v. pag. 84). Se toarnă deasupra, sau se serveşte separat, în sosieră, un sos de roşii.

Budincă de macaroane

300 g macaroane, 4—5 linguri brînză, 2 ouă, o ceaşcă de lapte sau smîntînă, 50 g unt, 1 lingură pesmet.

Se fierb macaroanele. De o parte se amestecă cîteva linguri de brînză de vacă, amestecată cu brînză de oi, cu o lingură de unt, 2 ouă şi o ceaşcă de lapte sau smîntînă. Se amestecă cu macaroanele, după ce acestea au fost bine scurse de apă. Se pun într-o formă unsă cu unt şi presarată cu pesmet, se dau la cuptor. Cam după o oră, cînd sînt rumene, se răstoarnă pe o farfurie şi se servesc fierbinţi.

A l u a t u r i

Sînt tratate la capitolul *Dulciuri*

P o r u m b u l c u d e r i v a t e l e l u i: c r u p e, m ă l a i

Porumbul tînăr se mănîncă *fiert* în apă cu sare, sau *copt* în spuză şi servit în pănuşe.

P r e p a r a t e d i n f ă i n a d e p o r u m b (m ă l a i)

Mămăligă fiartă

2 ceşti pline cu mălai, 4—5 ceşti apă, 1 linguriţă sare.

Mămăliga bună se face în ceaun. Se pune ceaunul cu apă la fiert. Se pune sare şi se presară puţin mălai. Cînd clocoteşte apa, se toarnă mălaiul, tot dintr-o dată, despicîndu-l cu făcăleţul.

Se lasă să fiarbă cam jumătate de oră, apoi se amestecă bine. Se turtește puțin cu dosul unei linguri de lemn muiată în apă, se mai lasă să răbufnească de cîteva ori, apoi luîndu-se ceaunul de torți, se răstoarnă pe o farfurie groasă sau mai bine pe un fund de lemn rotund, special pentru mămăligă.

Mămăligă pripită

Aceleași cantități ca la mămăliga fiartă.

Ca și la mămăliga fiartă, mălaiul trebuie să fie proaspăt cernut. Se pune apă la fiert, cu sare. Cînd începe să clocotească, se toarnă mălaiul, în ploaie, cîte puțin, amestecînd totodată mereu cu făcălețul-melesteu. Înainte de a fi destul de vîrtoasă nu se mai pune mălai, căci mămăliga, fierbînd, se mai întărește. Se continuă să se amestece pînă cînd mămăliga este destul de fiartă, se lasă să răbufnească de cîteva ori, apoi se răstoarnă.

Pentru preparatele din mămăligă și brînză, a se vedea Preparate din brînză.

Turtă de mălai

4 cești de mălai. 1 l apă clocotită. 3 linguri făină de grîu, 3—4 linguri jumere (de la untură) sau 2 linguri ulei sau untură. O bucățică de drojdie, sare.

Se pun într-un lighean 4 cești de mălai; se opăresc cu 1 litru de apă clocotită. Se adaugă: sare, o bucățică de drojdie, vreo 3 linguri de făină de grîu, 2 linguri de jumere date prin mașină sau untură. Se amestecă toate bine. Trebuie să fie ca o mămăligă moale (să curgă puțin din lingură, fără a fi totuși prea moale). Se unge o formă cu grăsime, se toarnă compoziția și se coace la cuptor ca pîinea.

Preparate din orez

Rizoto cu sos de roșii

1 ½ ceașcă orez, 3 cești zeamă de carne sau apă, 2 linguri unt, 2 linguri brînză rasă.

Se alege și se spală orezul, se pune într-o cratiță și se înăbușe în unt, pînă începe să se îngălbenească. Se toarnă zeama de carne și se dă la cuptor. Cînd zeama a scăzut complet, iar bobul

de orez este fiert, se trece într-o formă de tablă sau o simplă cratiță udată, se îndeasă orezul, apoi se răstoarnă pe farfuria de servit. Se pun deasupra bucățele de unt și se presară cu brînză rasă, iar împrejur, sau în sosieră, se pune un sos de roșii preparat între timp. Se servește fierbinte.

Se poate pune și în orez brînză rasă, cînd zeama încă nu este scăzută.

Pentru diferitele pilafuri de orez cu carne sau legume, a se vedea capitolele respective.

Rizoto cu creier și cu ciuperci

Cantitățile de mai sus, plus 1 creier de vițel, 150 g ciuperci. P e n t r u s o s: *1/2 lingură unt, 1/2 lingură făină, 2 linguri smîntînă.*

Se face un rizoto obișnuit ca mai sus, se adaugă unt și brînză rasă. Se fierbe un creier și se taie în bucăți mici, se fierb ciupercile, se taie felii, iar apa în care au fiert se păstrează. Se face un sos alb, stins cu zeamă de carne sau apă. Un sfert din acest sos se subțiază cu apă în care au fiert ciupercile și se pune de o parte la cald. Se va turna peste orez înainte de a-l servi. Se amestecă restul de sos cu creierul și ciupercile. Se pune orezul fiert într-o formă unsă cu unt, se face o adîncitură, se pune mîncărica cu sos, se mai pune un rînd de orez deasupra, apăsînd ușor cu lingura. Se dă puțin la cuptor, apoi se răstoarnă pe farfurie, și se toarnă deasupra sosul păstrat cald. Se servește fierbinte.

E. Preparate din legume și zarzavaturi

Salate

Salată verde

2 căpățîni de salată, 3—4 linguri untdelemn, 1 lingură oțet sau zeamă de lămîie, sare și piper.

Se curăță salata de frunzele vestede, se desfac foile și se spală foarte bine, în mai multe ape. Se pun apoi frunzele într-un coșuleț de sîrmă special, care se atîrnă într-un cui, astfel ca salata să se poată scurge bine de apă. Cînd foile sînt bine scurse, se pun într-o salatieră care a fost frecată cu un cățel de usturoi. Se stropesc foile cu untdelemn, învîrtindu-le cu lingura și fur-

culița de salată (de os, de sticlă sau alt material care nu cocleşte), astfel ca fiecare frunză să fie bine unsă. Dacă salata nu este bine scursă de apă, untdelemnul nu se prinde de foi, de aceea trebuie bine scurse, înainte de a pune peste ele untdelemnul. După ce foile s-au uns, se sărează şi se piperează, apoi se adaugă oțetul sau zeama de lămîie.

Salata preparată nu trebuie să aştepte mult. De aceea, nu se prepară decît cu puțin timp înainte de a fi servită la masă.

În salata astfel preparată se poate adăuga cîteva fire de ceapă verde, mărar şi pătrunjel, toate fin tocate. De asemenea, se pot adăuga cîteva felii de ridichi de lună, cu coaja roşie.

Salată de fasole verde

1 kg fasole grasă, 1 ceşcuță vinegretă, usturoi.

Se curăță şi se spală fasolea, apoi se pune la fiert în apă clocotită şi sărată. Se pune în apă un pumn de fasole, apoi se lasă să reînceapă clocotul şi iar se mai pune un pumn şi tot astfel, pînă se pune toată fasolea. Se lasă să fiarbă descoperit. Cînd fasolea este moale, se toarnă în strecurătoarea mare cu găuri, se scurge bine de apă, apoi se pune în salatieră; se toarnă deasupra vinegreta (untdelemn oțet,sare şi piper), se amestecă uşor, se presară deasupra mărar şi pătrunjel tocate.

Această salată este bună şi în felul acesta, dar este mai bună dacă i se adaugă mujdei de usturoi.

Salată de castraveți

3 castraveți mijlocii, 2 linguri untdelemn, 1 lingură oțet, sare, piper, mărar tocat.

Se curăță castraveții, se gustă dacă nu sînt amari, se taie felii foarte subțiri, care se sărează şi se lasă 15—20 minute, să lase apa. Se scurg apoi bine şi se pune untdelemnul, oțetul şi puțin piper. Se amestecă uşor, se trec în salatieră şi se presară cu mărar tocat.

Salată de roşii

5—6 roşii frumoase, tari, 3 linguri untdelemn, sare.

Se aleg cîteva roşii coapte, dar tari. Se spală, se taie felii cu un cuțit foarte ascuțit, (altfel nu se pot tăia feliile frumos). Se aşază în salatieră, se toarnă untdelemnul şi se sărează. Se

presară pătrunjel verde tocat mărunt (se pot pune și felii de ceapă foarte subțiri).

Salata de roșii nu se servește înainte de o oră de la prepararea ei și nu se mai servește după cîteva ore de la prepararea ei, căci roșiile se înmoaie și capătă un gust prost. De aceea, o salată de roșii nu se păstrează pentru seară sau a doua zi.

Salată de vinete

2 vinete mijlocii, 4—5 linguri untdelemn, sare, ceapă tocată, oțet.

Se coc vinetele pe o tabla, pe flacără, pîna se înnegrește coaja și plesnește. Se curăță de coajă, muind mereu degetele în apă rece. Nu se lasă nici o firimitura de coajă pe vînătă. Se pun pe un fund de lemn puțin înclinat, ca să se scurgă. Se iau apoi la tocat, cu un cuțit de lemn, special pentru această operație. În lipsa unui astfel de cuțit se vor toca cu o lingură de lemn. Se toacă bine apoi se pun într-un castron, se toarnă untdelemn și se freacă cu lingura de lemn. Cu cît sînt mai bătute si cu cît au mai mult untdelemn, cu atît vinetele sînt mai bune. Se pune și puțin piper și cine dorește și puțin oțet, dar se poate și fără oțet, iar la urmă o ceapă mijlocie tocată foarte mărunt. În loc de ceapă, se poate pune puțin usturoi pisat. Depinde de gust.

Se așază în salatieră, se aplatizează cu furculița, se taie felii de roșii, care se pun în jurul salatei, pe marginea farfuriei.

Salată de ardei copți

10 ardei, 2—3 linguri untdelemn, o lingură oțet, sare.

Se aleg 8—10 ardei grasi mari și fără adîncituri, ca să se poată curăța bine. Se coc pe mașina, în mod egal pe toate părțile. Pe măsură ce se coc, se pun sub un șervet gros. Se lasă astfel cîteva minute înăbușiți, apoi se scoate unul cîte unul și se curăță, fără a rupe codița și fără a lăsa nici un pic de coajă. Nu se spală. Se așază pe farfurie, se sărează și se toarnă peste ei un sos de untdelemn și oțet. Cu cît se murează mai bine în sosul lor, cu atît sînt mai gustoși. Sînt foarte buni și de pe o zi pe alta.

Salată de cartofi

1 kg cartofi, o ceapă mare, 3 linguri untdelemn, oțet, sare, muștar.

Se fierb cam 1 kg de cartofi (sau ceva mai puțin) în coaja lor. Se curăță de fierbinți, se taie felii, se toarnă deasupra un sos de untdelemn și oțet, în care s-a amestecat și o lingură de muștar.

Se adaugă o ceapă tăiată în felii subțiri. Se amesteca totul, fără a sfărîma cartofii.

Aceeași salată se poate prepara, în loc de untdelemn și oțet cu un sos maioneză subțiat cu apă.

Salată de fasole boabe

400 g fasole boabe, 2 cepe mijlocii, 3 linguri untdelemn, oțet, sare, piper.

Se fierbe fasolea așa cum se arată la pag. 103. Cînd este bine fiartă se strecoară, se înlătură zarzavatul, se pune în sosieră și se amestecă de fierbinte, cu ceapă tăiată felii, untdelemn și oțet.

Salată de andive

Salata de andive se prepară ca salata verde, sau cu sos maioneză așa cum s-a arătat la pag. 87.

Salată de țelină cu sos maionez (v. pag. 113.)

Supe de legume

Supele de zarzavat, cuprind în afară de zarzavatul obișnuit pentru oricare supă (ceapă, morcov etc.), o legumă care dă denumirea supei și al cărei gust trebuie să predomine. Astfel: supă de conopidă, de țelină, de ciuperci etc. In afară de acestea, sînt supe care poartă denumirea generică de supe de zarzavat și care sînt preparate din tot felul de legume, fără a pune accentul pe nici una din ele. Supele de legume se prepară în două feluri: subțiri și groase (creme). Cremele de legume sînt trecute prin sită, astfel că tot zarzavatul și legumele se transformă într-un pireu, care îngroașă supa, dîndu-i consistența smîntînii.

Supele netrecute prin sită, se pot îngroșa cu un rîntaș de făină muiat cu zeama supei. Acestea sînt așa-zisele supe false, fiindcă sînt îngroșate în mod fals, nu printr-un pireu adevărat de legume. Uneori supele false n-au de loc zarzavat, rîntașul fiind stins cu apă. Astfel este supa de chimen. Supele false sînt hrănitoare prin conținutul lor de făină și grăsime (aliment energetic), dar pireul de legume este mai bogat în vitamine și substanțe minerale.

Supele de legume se prepară cu apă sau cu zeamă de carne.

In general, ele nu trebuie să fiarbă mai mult decît este necesar să se înmoaie legumele, căci cum se știe fierberea îndelungată distruge vitaminele. Nu fierbînd mult supa se capătă o esență concentrată de legume, ci punînd în supă o cantitate suficientă de legume.

Iată rețetele cîtorva din cele mai obișnuite supe de legume.

Supă de cartofi

500 g cartofi, 50 g unt, 1 lingură făină, 1 pahar lapte, 1 morcov, o rădăcină pătrunjel, 1/2 țelină, sare, piper.

Se curăță zarzavatul, se spală, se taie bucățele, se pune într-o oală de 3 l. Se curăță și cartofii și se taie tot în pătrățele. Se pun în oală, se acopere cu apă caldă, atît cît cuprinde bine totul. Pe măsură ce apa scade, se completează cu apa caldă, astfel ca legumele să fie mereu cuprinse în zeamă, dar nici să nu le întreacă. După ce zarzavatul este fiert, se face deoparte un rîntaș cu 1/2 lingură unt și o lingură făină, care se stinge cu lapte. Se amestecă cu supa. Se lasă să mai dea un clocot împreună. Se pune sare și piper. Înainte de a o lua de pe foc, se pune o lingură de pătrunjel verde tocat, se acoperă și se dă deoparte. După ce s-a pus supa în castron, se adaugă o bucățică de unt cît o nucă.

Cremă de cartofi

500 g cartofi, 2 bucăți praz, 1 lingură unt, 2 linguri de smîntînă, puțină brînză rasă (parmezan), sare.

Se topește untul în oala de supă, în care se pune și se călesc două bucăți (partea albă) de praz tăiat în felii subțiri. Se adaugă cartofii tăiați în pătrate și se acoperă cu apă caldă. Se fierbe atît cît este necesar ca să se înmoaie cartofii. Se strecoară cartofii păstrînd zeama și se bat bine cu o furculiță, adăugînd mereu din zeama lor și obținînd un pireu subțire. Se adaugă 2—3 linguri zeamă de roșii. Dacă nu mai este zeamă de cartofi se adaugă apă fiartă sau, dacă avem, puțină zeamă de carne sau de oase. Se dă supei consistența unei smîntîni. Se pune să mai dea un clocot, se adaugă sare, apoi se pune în castron se amestecă cu două-trei linguri de smîntînă, se dă la masă cu pîine prăjită, sau bucățele de pîine prăjită în unt.

Cremă de țelină

4 țeline, 1 lingură unt, 1/2 lingură făină, 1 pahar cu lapte, apă, sare.

Se curăță cîteva țeline frumoase și se rad pe răzătoare mare. Se pun cu 1/2 lingură de unt în oala de supă, să se călească pînă se înmoaie. Se toarnă apa fierbinte și se lasă sa fiarbă bine. Se sărează, se trece prin sită, adăugînd mereu și cîte puțină zeamă. Separat, se face un rîntaș din 1/2 lingură unt și 1/2 lingură de făină, muiat cu lapte. Se adaugă la supă, se amestecă se lasă să mai dea un clocot împreună, apoi se toarnă în castron și se servește cu bucățele de pîine prăjită.

Supă de zarzavat

1 ceapă mare, 2 morcovi, o țelină, 1 păstîrnac, o rădăcină de pătrunjel, un praz, cîțiva cartofi. Vara se adaugă: 2 ardei grași, 2—3 roșii, un dovlecel, multă verdeață.

Se taie tot zarzavatul în felii subțiri care se călesc în unt (sau în ulei). Se adaugă 2 litri apă fierbinte și se lasă să fiarbă cam 3/4 de oră la foc domol. Cînd este gata, se adaugă o bucățică de unt, 2 linguri de smîntînă, verdeață tocată mărunt.

Se poate trece totul prin sită, subțiind pireul cu zeama în care a fiert.

Se poate fierbe supa fără să se călească zarzavatul. În acest caz se face un rîntaș de unt stins cu lapte, care se adaugă la supă.

În supele de zarzavat se poate adăuga zeama în care a fiert o legumă pentru altă mîncare. De exemplu, s-a fiert o conopidă pentru a fi servită cu unt și pesmet prăjit. Zeama în care a fiert se adaugă unei cantități mai mici de apă în care s-a fiert zarzavatul obișnuit de supă. Se îngroașă cu un rîntaș de unt. Se adaugă cîteva buchețele de conopidă fiartă care s-au rezervat în acest scop. Această supă de conopidă, se poate completa cu o bucățică de unt și 2 linguri de smîntînă, precum și cu o lingură de parmezan sau brînză rasă.

Cremă de conopidă

O conopidă mare, 1/2 lingură unt, o lingură făină, 2—3 linguri smîntînă, sare.

Se fierbe conopida în apă sărată clocotită. Se strecoară, se rup cîteva buchețele de conopidă care se păstrează; se trece conopida prin sită. Se face un rîntaș de făină, se stinge cu o parte

din zeama în care a fiert leguma, se adaugă pireul, se amestecă, se subțiază fie cu restul de supă, fie cu o zeamă de carne dacă este. Se pune să mai fiarbă puț Cînd se servește se pun în castron cîteva linguri de smîntînă și buchețelele de conopidă

La nici o supă de legume să nu se uite pîinea prăjită.

Supă de mazăre verde

500 g mazăre verde boabe, o salată verde, puțin spanac, o bucățică de unt, pătrunjel verde, sare.

Se pun boabele de mazăre să fiarbă, împreună cu salata și spanacul, în 2 ½ litri de apă fierbinte și sare. După vreo 3/4 de oră, cînd mazărea este bine fiartă, se trece prin sită, păstrînd 2 linguri de mazăre fiartă, pentru a o pune la urmă în supă. Se subțiază pireul cu zeama în care a fiert, se lasă să mai fiarbă puțin, apoi se adaugă verdeața și o bucățică de unt.

Supă de mazăre uscată

500 g mazăre, o ceapă, un morcov, o felie groasă de slănină sau costiță afumată.

Se alege mazărea de cu seară, se spală și se pune la muiat în apă călduță. A doua zi se scurge din apa în care a stat și se pune la fiert cu vreo 3 litri de apă rece sau călduță. Se taie slănina și zarzavatul de supă în felioare mici, se înăbușe puțin în unt împreună și se pun în supa care fierbe. Se sărează și se lasă să fiarbă cam 2 ore. Cînd mazărea este bine fiartă, se trece totul prin sită, se subțiază cu zeama în care a fiert, mai dă un clocot și se servește.

slănină se poate pune

Supă de fasole boabe

400 g fasole boabe, zarzavat de supă, o fei

Se pune fasolea la muiat de cu seară. A doua zi s apa și se pune la fiert. Cînd apa începe să clocotească se scurge și se pune altă apă fierbinte; se adaugă zarzavatul de supă întreg Cînd fasolea este bine fiartă, se scoate zarzavatul, se trece fasolea prin sită și se subțiază cu zeama ei. Separat se înăbușă în unt felioare de costiță sau slănină afumată, care acum se adaugă supei și se lasă să mai fiarbă împreună.

Felia de întreagă cînd fierbe fasolea scoțînd-o o dată cu zarzavatul. Ea lasă supei un gust foarte plăcut

Supă de chimen

1 lingură de unt, o lingură de făină, o lingură de chimen, apă sau supa.

Supa de chimen se face cu un rîntaș de făina care se stinge fie cu apa, fie cu supă de zarzavat sau de carne. Desigur că cea mai bună este cea stinsă cu zeamă de carne. În zeama cu care se stinge rîntașul s-a fiert din timp o lingură de chimen.

Supă de ciuperci

500 g ciuperci, 1/2 lingură unt, 1 lingură făină, supă de zarzavat.

Se prepară o zeamă de zarzavat (cu ceapă, morcov, pătrunjel). Se spală bine ciupercile, se curăță și se taie felii. Se pun să se înăbușe cu o bucățică de unt sare și piper. Se face un rîntaș din unt și făină care se stinge cu apa în care a fiert zarzavatul. Se adaugă ciupercile, se potrivește sarea, se lasă să fiarbă. Cînd este gata se adaugă verdeață tocată mărunt și puțin piper.

Supă de roșii

1,500 kg roșii, zarzavat de supă, 2—3 linguri orez, 3 linguri smîntînă, o bucățică de unt, verdeață.

Se spală roșiile, se rup și se pun să fiarbă fără apă, acoperit. Pe de altă parte se face o supă de zarzavat, dacă nu este zeamă de carne. Cînd roșiile s-au muiat se trec prin sită și se subțiaza cu zeamă de zarzavat (sau de carne), se amestecă, se săreaza, se adaugă orezul spălat și se pune să fiarbă pînă cînd orezul este moale. Cine dorește, poate adauga o lingurița rasă de zahăr. Cînd este gata, se pune multă verdeață tocată, se acoperă și se lasă cîteva minute. Cînd se toarnă în castron se drege cu smîntînă și o bucățică mica de unt proaspăt.

Notă. Pireul de roșii se poate muia și cu apă simplă, iar la urmă, în loc de unt și smîntînă, se poate adăuga o lingură de ulei.

Verdeața (mărar și pătrunjel tocate) nu trebuie să lipsească.

Dresul cu ou și smîntînă, face mîncările mai gustoase și mai nutritive.

Supă de ceapă

3 cepe mari, 1 lingură unt, 1 lingură făină, apă sau zeamă de carne (sau zarzavat).

Se taie cepele felii, se pun să se călească în unt. Cînd s-a muiat ceapa, fără să se prăjească, se adaugă făina, se amestecă

puţin şi se stinge cu supă de zarzavat sau de carne sau chiar cu apă simplă. Se lasă să fiarbă, la foc mic, mestecînd din cînd în cînd. Se serveşte cu brînză rasă şi felii de pîine prăjită în unt.

Ciorbe din legume

Ciorbă de verdeaţă

1 ceapă, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 păstîrnac, salată verde, o legătură ceapă verde, cîte 2 legături de lobodă, mărar, pătrunjel, leuştean; 1 ceaşcă urzici tinere, borş, 1 ou, smîntînă, 2 linguri de orez.

Se pune la fiert zarzavatul de supă tăiat mărunt, sau ras pe răzătoare cu 1,5 l apă. În acest timp se aleg şi se spală bine verdeţurile şi se toacă mărunt. Se pun în oala cu zarzavat, împreună cu orezul. Se pune sare şi se lasă să fiarbă. După ce s-a muiat orezul, se adaugă borşul. Se serveşte dres cu un ou şi cu 2—3 linguri de smîntînă.

Ciorbă de cartofi

1 ceapă, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1/2 kg cartofi, verdeţuri, borş

Se pune la fiert zarzavatul tăiat mărunt. Se adaugă cartofii curăţaţi şi tăiaţi pătrăţele. Cînd toate sînt fierte, se adaugă mărar, pătrunjel şi leuştean, tocate mărunt. Se adaugă şi borş. Se drege cu smîntînă.

Ciorbă de cartofi şi sfeclă

Zarzavat obişnuit de ciorbă plus o sfeclă roşie de 1/2 kg.

Se pune la fiert zarzavatul tăiat mărunt şi sfecla tăiată ca tăiţeii. Cînd acestea sînt aproape fierte, se adaugă cartofii, tăiaţi pătrăţele, verdeaţă tocată şi sare. Cînd zarzavatul este fiert se pune borşul.

Pentru a colora frumos ciorba, se rade puţină sfeclă şi se stoarce zeama strecurată în ciorbă. Se serveşte dres cu ou şi cu smîntînă.

Ciorbă de fasole boabe

400 g fasole boabe, zarzavat de supă, borș, verdeață, zeamă de roșii sau bulion.

Se pune fasolea la fiert ca pentru supa de fasole. Ceapa se toacă mărunt. Cînd zarzavatul și fasolea sînt fierte, se adaugă borșul și verdeața tocată (cozi de ceapă, leuștean, mărar și pătrunjel). Se potrivește de sare si piper, se lasă să dea cîteva clocote împreună cu verdețurile. Se poate servi cu mămăligă.

Sîrbușcă

1 ceapă, 1 morcov, un pătrunjel, 4—5 cartofi mari, 4 cești de zară de la alesul untului, verdeață.

Se prepară ciorba ca pentru ciorba de cartofi. Cînd zarzavatul este fiert, se adaugă 3—4 cești de zară obținută de la alesul untului. Se lasă să fiarbă puțin împreună, se adaugă pătrunjel tocat. Se poate servi cu mămăliguță.

Mîncări din legume

Cartofi copți

8 cartofi mari, sare, 50 g unt.

Se spală bine cartofii, se presară cu sare, se pun în tavă la cuptor. Se întorc o dată sau de două ori. Cînd sînt gata, se așază pe o farfurie, se desfac și se servesc fierbinți cu unt proaspăt.

Cartofi înăbușiți

8 cartofi, 1 lingură de unt sau 2 de untdelemn, apă, sare, piper.

Se curăță cartofii, se taie în lung în patru, apoi fiecare sfert, în două. Se spală și se pun într-o cratiță cu grăsimea, cîteva linguri apă și puțină sare. Se acoperă și se lasă să fiarbă înăbușit, mai mult în abur. Cînd apa scade, se mai adaugă cîte puțină apă. Se pune și puțin piper pisat, se presară puțină verdeață tocată mărunt.

Se servesc ca garnitură sau ca mîncare, cu salată verde. În acest fel se pot prepara și cartofii noi. Sînt și mai buni.

Cartofi prăjiți

500 g cartofi, 1/2 pahar ulei sau untură.

Se curăță cartofii, se taie în lung sau felii rotunde și subțiri se spală și se pun pe un șervet să absoarbă apa. Se încinge grăsimea și se pun cartofii să se prăjească. Pe măsură ce se rumenesc, se scot, se sărează și se pun într-o farfurie de metal sau într-o cratiță, în gura cuptorului, să stea la cald pînă ce se dau la masă. Se servesc fierbinți ca garnitura pe lingă o friptură.

Cartofii se prăjesc bine în multă grăsime. Altă dată se credea că grăsimea în care s-au prăjit cartofii se mai poate întrebuința o dată. Acum se știe că grăsimea prăjită mult, formează substanțe iritante pentru stomac.

Cartofi cu brînză la cuptor

1 kg cartofi, 1 lingură de unt, 3 linguri brînză, 1 ceașcă smîntînă, 4—5 ouă răscoapte.

Se fierb ouăle tari, se curăță și se taie felii.

Se unge cu unt o cratiță, se așază un rînd de cartofi, se sărează, se presară brînză, apoi se așaza un rînd de felii de ouă; alt rînd de cartofi, de brînză și de ouă. După fiecare rînd, se pune puțin unt. Dupa ultimul rînd de cartofi, se toarnă o ceașca de smîntînă. Se presară încă puțină brînză rasă, se pun cîteva bucățele de unt și se dă la cuptor. Se ține în cuptor circa 3/4 de oră să se rumenească frumos.

Cartofi cu slănină

1 kg cartofi, 200 g slănină sau costiță, sau ceafă afumata, 1 ceapă, 1 lingură de untură sau ulei, sare, piper.

Se taie slănina în felii subțiri și se pune să se rumenească cu o ceapă tocată mărunt, într-o jumătate lingură grăsime. Se adauga cartofii curățiți și tăiați felii subțiri. Se toarnă în cratiță apă caldă sau zeamă de carne ca să acopere bine cartofii, se pune sare și piper și se dă la cuptor, pînă cînd cartofii au devenit moi si au absorbit toata zeama. Înainte de a-i servi, se poate adăuga pe deasupra cîteva linguri de smîntînă.

Cartofi cu slănină II

500 g cartofi, 200 g slănină sau costiță, 2 linguri ulei, sare și piper.

Se taie cartofii felii și se pun să se prăjească în ulei sau untură fierbinte. Înainte de a fi complet prăjiți, se adaugă costița afumată, slănina sau ceafă tăiată felii subțiri. Se bat 2 ouă și se toarnă deasupra. Se mai țin pe foc, pînă se întăresc ouăle, se pune sare și piper și se servește cu salată verde.

Pireu de cartofi

1/2 kg cartofi, 2 linguri unt, cîteva linguri lapte.

Se curăța cartofii, se spală, se taie în sferturi și se pun la fiert cu apă cît cuprinde și sare. După ce au fiert, se scurge apa, se pune untul și se sfarîma cu o lingură de lemn, frecîndu-i bine, pînă devin spumoși ca o cremă. Puțin cîte puțin, se adaugă 2—3 linguri de lapte atît cît este necesar.

Pireul de cartofi se servește ca garnitură la fripturi sau la pîrjoale.

Chiftele de cartofi

500 g cartofi, 2 linguri făină, 1 ou, 2—3 linguri ulei, sare.

Se fierb cartofii întregi cu coajă, se curăță de coajă, se trec prin mașina de tocat carne, se amestecă cu făina, oul și puțina sare. Se formează chiftele care se prăjesc în ulei sau în grăsime încinsă.

Iahnie de cartofi

1 kg cartofi, 2—3 cepe, 2 linguri untdelemn, verdeață, 2 foi de dafin, sare, piper.

Se curătă cartofii, se taie în sferturi. Se toacă ceapa mărunt și se prăjeste în ulei. Se adaugă cartofii și se lasă să se înmoaie puțin împreună cu ceapa, apoi se toarnă un pahar cu apă, puțină zeamă de roșii sau o lingură de bulion. Se pune sare, două foi de dafin, cîteva boabe de piper, se acopera și se lasă sa fiarbă înăbușit. Cînd este gata se adaugă și verdeața tocată mărunt.

Dacă nu este destul de grasă, se mai adaugă la ultimele clocote o lingură de ulei.

Cartofi umpluți cu brînză

4 cartofi mari, 200 g brînză de oi sau amestecată cu brînză de vacă, 2 ouă, unt.

Se curăță cartofii, se spală si se taie în două, de-a latul. Se scobește fiecare jumătate de cartof, făcînd loc pentru cît mai multă umplutură, dar lucrînd cu atenție ca să nu se spargă pereții cartofului. Se retează puțin fundul cartofului, ca să poată sta în tavă. Se amestecă bine brînza cu ouăle (este bună orice fel de brînză frămîntată sau rasă) se adaugă sare, dacă mai este nevoie și puțin piper. Se umplu cartofii cu vîrf, se așază într-o cratiță cu puțină grăsime, se lasă pe mașină să se rumenească puțin, apoi se pun cîteva linguri de apă, se acoperă și se lasă să fiarbă înnăbușit pînă se înmoaie sau se dau la cuptor.

Inainte de a se servi, se adaugă smîntînă.

Sufleu de cartofi cu lapte

500 g cartofi, 1 pahar lapte, 3 ouă, 2 linguri brînză rasă, 1/2 lingură unt.

Se fierb cartofii în aburi, se trec apoi prin sită sau se strivesc cu o lingură de lemn, se înmoaie cu laptele fierbinte. Se adaugă galbenușurile, se amestecă apoi brînza și la urmă albușurile bătute spumă. Se pune într-o terină unsă cu unt, se coace la cuptor.

Pireu de urzici

1 kg urzici, hrean sau usturoi, 1 lingură de ulei, 1 ceapă, sare.

Se iau urzici tinere, se aleg și se spală în multe ape. Se pun la fiert în apă clocotită cu sare. Se scurg de apă, se toacă pe un fund de lemn, cu cuțitul de lemn, apoi se pun iar la foc, se amestecă cu un praf de făină și se bat pînă se umflă. Se servesc cu hrean ras, cu usturoi sau cu ceapă prăjită.

Pilaf de urzici

1/2 kg urzici, 1 ceapă mare, o ceașcă orez, 2—3 linguri untdelemn, sare.

Se fierb urzicile. Se toacă mărunt. Se prăjește o ceapă cu untdelemnul. Se adaugă orezul, ales și spălat și se înăbușă puțin împreună cu ceapa. Se așază orezul în cratiță, se pun și urzicile

scurse și puţin tocate sau sfărîmate puţin cu lingura de lemn. Se adaugă 2 cești apă caldă, sare și se dă la cuptor. Dacă orezul nu este destul de fiert, cînd apa a scăzut, se mai adaugă și puţină apă caldă. Orezul trebuie să fie moale, dar bobul întreg.

Se udă cu apă o cratiţă de 1 litru, se pune pilaful, se îndeasă ca să ia forma cratiţei, apoi se răstoarnă pe o farfurie rotundă. Pilaful de urzici este verde închis. Se pun pe marginea farfuriei cîteva ridichi de lună, roșii, bine spălate.

Pilaf de spanac

1 kg spanac, 1 pahar lapte, 1 lingură unt, sare.

Se prepară la fel ca și pilaful de urzici.

Pireu de spanac

Se prepară ca și pireul de urzici. Foile de spanac fierte și tocate se freacă pe mașină cu un pahar de lapte, adăugînd cîte puţin pînă cînd spanacul este bine legat. Se servește de obicei cu ochiuri prăjite, puse peste spanac.

Ruladă de spanac

500 g pireu de spanac, 3 ouă, 150 g șuncă, 3—4 linguri brînză rasă, 50 g unt, 6 linguri făină, 2—3 cești de lapte, cîteva linguri smîntînă, sare.

Se amestecă pe foc untul cu făina pînă se face ca un aluat. Se stinge cu lapte, făcînd un sos alb gros. Se ia de pe foc și se pun ouăle întregi, unul cîte unul, amestecînd repede. Se sărează și se lasă să se răcorească puţin. Se întinde, netezind cu muchia cuţitului, pe o tavă fără margini, unsă cu unt. Se ţine la cuptor la foc mic 3/4 de oră. Cînd este gata se răstoarnă pe un șervet. Se întinde deasupra pireul de spanac în care s-au pus 3—4 linguri de brînză rasă, precum și șuncă tăiată în cuburi mici. Se rulează cu șervetul și se pune într-o farfurie care merge la cuptor. Se presară deasupra brînză rasă, se stropește cu cîteva linguri de smîntînă și se dă din nou la cuptor, unde se ţine 10—15 minute.

În loc de smîntînă, se poate acoperi cu un sos de ciuperci.

Ruladă de spanac dietetică

1 lingură unt, 2 linguri făină, 2 cești de lapte, 500 g pireu de spanac, 400—500 g brînză, sare.

Se face un sos alb gros, stins cu lapte. Se împarte în două. Jumătate se amestecă cu piureul de spanac și se pune la copt, într-o formă unsă cu unt. După ce s-a copt se scoate din formă, se unge pe toată suprafața cu brînză albă desărată sau brînză de vacă, se rulează și se pune din nou la cuptor, pînă se topește brînza. Se scoate, se așază pe o farfurie și se glasează cu restul de sos.

Budincă de clătite cu spanac

Pentru clătite: *2 ouă, 1 ceașcă lapte, 1 ceașcă făină, plus 2 cești pireu de spanac, 1 lingură unt, 1 lingură brînză rasă.*

Se face un pireu de spanac. Se fac clătite din 2 ouă, o ceașcă de lapte și una de făină. Se unge o cratiță cu unt, se îmbracă pereții cratiței cu foi de clătite. Se pune o foaie la fund, deasupra un strat de pireu; altă foaie deasupra, alt strat de pireu și tot astfel pînă se termină foile de clătite și pireul. Se termină cu o foaie. Se îndoaie marginile clătitelor cu care s-au îmbrăcat pereții cratiței, astfel ca să se acopere bine budinca. Se stropește cu unt și se dă la cuptor. Cînd s-a rumenit frumos, se răstoarnă, se presară deasupra brînză rasă și se servește caldă.

Sparanghel fiert

1 kg sparanghel, 2 linguri unt, 1 lingură pesmet.

Se spală bine sparanghelul, se leagă în mănunchi de cîte 10 fire, se taie la partea dinspre rădăcină, ca să fie toate egale ca lungime, se pun să fiarbă o jumătate de oră în apă cu sare care clocotește. Se scurg de apă, se taie ațele și se așază într-o farfurie lungă, pe un șervet alb, îndoit.

Se servește cu unt fierbinte și pesmet prăjit sau cu un sos cald de unt. Sparanghelul rece se servește cu sos maioneză sau sos de muștar. Sosul se servește separat în sosieră.

Sparanghel cu sos alb la cuptor

1,5 kg sparanghel, 1 lingură de unt, 1 ½ lingură făină, 1 ceaşcă cu lapte, 1 ceaşcă smîntînă, 2—3 linguri brînză rasă.

Se fierbe sparanghelul aşa cum s-a arătat la pag. 101 tăiat în bucăţi scurte. Se prepară sosul alb din unt, făină, lapte şi smîntînă. Acest sos se poate prepara fără smîntînă. Se lasă să fiarbă puţin amestecînd mereu. Se adaugă sparanghelul, bine fiert şi scurs de apă. Se mai lasă să fiarbă puţin, împreună, la foc moale mestecînd mereu. Se pune apoi în formă unsă (terină), se mai pun pe deasupra cîteva bucăţele de unt, se presează şvaiţer ras şi se dă la cuptor să se gratineze. După ce s-a rumenit şi s-a desprins puţin pe margini se serveşte în forma în care s-a gratinat.

În felul acesta se pot prepara şi alte legume: conopidă, dovlecei etc.

Dovlecei cu smîntînă

4—5 dovlecei mijlocii sau circa 1 kg dovlecei în floare, 1 lingură unt, 1 ceaşcă smîntînă.

Dovleceii se rad de coajă şi se taie felii. Dacă se prepară dovlecei în floare, se lasă întregi. Se înăbuşă în unt, pînă se înmoaie bine, se adaugă smîntînă, mărar tocat, sare; se dau la cuptor, la foc moale, să scadă.

Sufleu de dovlecei

3—4 dovlecei mijlocii, 3 linguri unt, 3 linguri făină, 3 ouă, 2—3 linguri brînză rasă, 1 ceaşcă lapte, 1—2 linguri smîntînă.

Se rad dovleceii, se taie felii si se pun la fiert. În acest timp se face un sos gros din unt, făină, lapte şi smîntînă şi se fierbe mestecînd mereu pînă se îngroaşă bine. Se iau de pe foc, se adaugă brînza rasă şi gălbenuşurile puse pe rînd, iar la urmă albuşurile bătute spumă. Se sărează. Se scurg dovleceii, se strivesc bine cu o lingură de lemn. Se amestecă cu sosul şi se pune într-o terină unsă cu unt. Se presară cu parmezan şi se dă la cuptor. Cînd este frumos crescută şi rumenă (cam după 1/2 de oră) se serveşte în formă imediat.

Sufleul de dovlecei se poate prepara şi cu dovlecei întregi dacă sînt mici sau tăiaţi în lung.

Clătite cu dovlecei

1 dovlecel, 2 ouă, o ceașcă de făină și una de lapte, mărar, sare, piper, unt.

Se face aluatul de clătite. Se curăță un dovlecel și se rade prin răzătoarea mare. Este nevoie de aproximativ 3 linguri de dovlecel ras. Se scurge de apă, strîngîndu-l ușor în mînă. Se amestecă cu aluatul de clătite. Se adaugă 2 lingurițe de mărar fin tocat, sare și piper. Se fac clătitele, ca cele obișnuite, rumenindu-le frumos pe o parte și pe alta. Se presară pe fiecare clătită brînză rasă apoi se împăturește în patru. Se pun una peste alta și se țin la cald.

Se servesc ca prim fel sau între supă și friptură.

Sufleu de fasole verde

1 kg fasole verde (fideluță), sos alb.

Se curăță și se fierbe fasolea verde și tînără, în apă clocotită și sărată. Se scurge, se lasă puțin pe foc să dispară umezeala; se așază într-o terină unsă cu unt. Pentru rest, se procedează întocmai ca la sufleul de dovlecei.

Fasole verde cu smîntînă

1 kg fasole verde, unt, smîntînă, verdeață.

Se fierbe fasolea în apă clocotită, se scurge și se pregătește ca și dovleceii cu smîntînă.

Fasole boabe, fiartă

500 g fasole boabe, 1 ceapă, 1 morcov, 1 pătrunjel, 2 foi de dafin, sare, piper.

Se alege fasolea de cu seară, se spală și se pune la muiat, în apă călduță. Dacă fasolea nu este veche, se poate pune la muiat și cu 2—3 ore înainte de a fi pusă la fiert. Dacă este nouă nu se pune la muiat. Se scurge de apa în care s-a muiat și se pune la foc în apă rece, cît s-o cuprindă. Cînd apa începe să clocotească, se scurge și se toarnă altă apă, fierbinte, în aceeași cantitate. Se adaugă ceapa, zarzavatul, afară de sare, care se pune după ce fasolea este aproape fiartă. Se fierbe la foc mic. Cînd fasolea a fiert, se poate servi astfel, simplă, cu murături sau se prepară ca iahnie, ciorbă, salată etc.

Iahnie de fasole

500 g fasole boabe, 2—3 cepe, 2 linguri ulei, 1 lingură bulion, 2 foi de dafin, boabe de piper.

Se fierbe fasolea după procedeul indicat la pag. 103 se adaugă ceapa tăiată felii și prăjită în untură sau ulei, bulion, sare, foi de dafin, piper. Se lasă să fiarbă, fără ca zeama să scadă de tot. Dacă se prepară cu ulei, se poate servi și rece.

Fasole bătută

500 g fasole boabe, 1 ceapă mare, 3—4 linguri ulei, sare și piper.

Se fierbe fasolea bine, se trece imediat prin sită, apoi se bate pe foc, pînă se umflă. Se pune sare și piper pisat. Pe de altă parte se prăjește ceapa auriu. Se așază pireul pe farfurie, se pune deasupra ceapa prăjită.

In loc de ceapă se poate servi cu mujdei de usturoi.

Fasole boabe cu slănină afumată

500 g fasole boabe, 150 g slănină, 1 ceapă, 1 păhărel de vin roșu, 2 linguri untură, 1 lingură bulion, 2 foi de dafin, sare și piper.

După ce la fasolea pusă la fiert, i se schimbă prima apă, și este pusă din nou la fiert, se adaugă ceapă prăjită, un păhărel de vin roșu, felioare de slănină afumată, o lingură de bulion, piper și foile de dafin. Sarea se pune la sfîrșit. Se lasă să fiarbă cam 2—3 ore, se încearcă dacă este bine fiartă, dacă nu, se mai adaugă apă fierbinte. Se scade potrivit, se servește fierbinte cu murături și mămăliguță.

Mazăre verde înăbușită cu unt

1 kg mazăre verde boabe, 1 lingură unt, 1 linguriță zahăr, sare, mărar.

Se curăță mazăre tînără și se pune la foc într-o cratiță, cu o lingură de unt, 2—3 linguri de apă, și o legătură de mărar tocat mărunt. Se acoperă, se lasă să fiarbă înăbușit, adăugînd, dacă este nevoie, cîte puțină apă. Se adaugă o linguriță de zahăr, sau mai puțin, după gust.

Se servește cu garnitură de friganele sau cu crochete.

Roşii umplute cu orez

8 roşii mari, 1 ceaşcă de orez, 3 cepe, 3 linguri ulei, 1 linguriţă făină, 1 vîrf de cuţit de zahăr, sare, piper, verdeaţă tocată.

Se aleg roşii mari şi tari. Se taie un căpăcel la fiecare roşie, se scobesc şi se pun cu scobitura în jos, ca să se scurgă. Între timp se rumenesc două cepe tăiate mărunt într-o tigaie în care să încapă şi orezul. Se adaugă orezul ales, spălat şi uscat şi se amestecă cu lingura, pînă se rumeneşte puţin. Apoi se pune puţină apă lăsînd orezul să „înflorească" adică să se umfle puţin. Se ia de pe foc, se pune sare, piper şi verdeaţă tocată. Se umplu roşiile, se aşază cu scobitura în sus într-o cratiţă, iar deasupra se toarnă un sos făcut astfel: se prăjeşte ceapă tocată mărunt, se adaugă puţină făină, se stinge cu zeamă de roşii (miezul scos din roşii) puţin zahăr, sare şi piper. Se pune cratiţa cu roşii la cuptor şi se lasă să fiarbă şi să scadă potrivit la un foc moale. Roşiile umplute se servesc calde sau reci.

Roşii umplute cu sufleu de brînză

10—12 roşii, 3 ouă, 2—3 linguri unt, 3 linguri făină, 2 ceşti de lapte, 3—4 linguri brînză rasă, sare.

Se aleg roşii tari. La fiecare roşie se taie cîte un căpăcel, dar nu de tot, să se ţină de roşie, ca un capac. Se scobesc şi se lasă să se scurgă cu scobitura în jos.

Se face un sos alb gros. Se lasă să se răcorească. I se adaugă 4 gălbenuşuri, brînză rasă (parmezan, caşcaval, şvaiţer sau telemea); la urmă se adaugă albuşurile bătute spumă şi piper. Se umplu roşiile pe 3/4, lăsînd loc să crească sufleul. Peste umplutură se pune puţin unt şi puţină brînză rasă (şvaiţer). Se acoperă cu capacul, se pune într-o terină unsă şi se dă la cuptor. Sufleul creşte şi ridică puţin capacul. Trebuie să fie frumos rumenit. Se serveşte imediat ce este scos din cuptor, altfel dă înapoi şi nu mai are nici un aspect.

Ardei umpluţi cu orez

8—10 ardei graşi, umplutură de orez ca la roşii umplute cu orez.

Se spală ardeii, se taie un căpăcel sau mai bine se înfundă codiţa cu degetul, făcînd astfel o deschizătură suficient de mare. În continuare se procedează ca la roşii umplute cu orez. Se servesc reci.

Pilaf de ardei

4—5 ardei grași, 1 ceașcă de orez, 1 ceapă mare, cîteva roșii sau 1 lingură de bulion, 3 linguri ulei, sare, piper.

Se curăță ardeii de codiță și semințe, se taie subțire ca fideaua și se înăbușă puțin în ulei, pînă se înmoaie. Pe de altă parte se prăjește ceapa în ulei, se adaugă orezul, care se înăbușă puțin în ulei pînă se îmbibă bine de ulei, apoi se amestecă cu ardeii și se așază în cratiță, adăugind două cești de apă, cu o lingură de bulion, sau zeamă de roșii sau cîteva roșii rupte în patru sau roșii curățite de coajă și de semințe. Se adaugă sare și piper. Se dă la cuptor. Zeama trebuie să fie scăzută complet, iar bobul de orez bine fiert, dar întreg.

Mîncare rece de vinete cu usturoi

4—5 vinete mijlocii, 3—4 linguri ulei, 1/2 kg roșii, 3 căpățîni de usturoi, 1 lingură făină, sare.

Se spală vinetele, se taie felii și se pun în apa clocotită, cu sare. După 5—10 minute se scot din apă, se scurg și se pun sub teasc, pe un fund de lemn. După ce s-au scurs, se dau prin făină și se prăjesc în ulei pe o parte și pe alta. Se face un sos de roșii într-o cratiță în care se înăbușă în ulei usturoiul, apoi se fierbe împreună cu roșiile, sare și 1/2 linguriță de zahăr. Se pun și feliile de vinete în sos să fiarbă împreună, apoi se scot pe o farfurie, se toarnă sosul deasupra și se lasă să se răcească. Sosul trebuie să fie deajuns de scăzut și bogat în ulei.

Vinete împănate

5—6 vinete mijlocii, 4 cepe, 1 țelină mică, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 ardei gras, 1 căpățînă usturoi, 3 linguri ulei, 1/2 kg roșii, sare, piper.

Se taie codița vinetelor și apoi se despică în lungime, neintrînd prea adînc cu cuțitul, ci numai pe jumătate, astfel că mijlocul să nu fie străpuns. Se opăresc 10—15 minute în apă clocotită, apoi se pun sub teasc. Între timp se taie ceapa și zarzavatul în felii foarte subțiri și se prăjesc în ulei. Se scot vinetele de la teasc și se umplu prin despicături cu zarzavatul bine călit, amestecat cu cățel de usturoi. Se leagă cu cozi de țelină opărite și se așază în cratiță. Se face un sos de roșii din: o lingură ulei, puțină făină, zeamă de roșii, sare și piper, care se toarnă peste vinete,

în cratiță și se lasă să fiarbă, acoperit, jumătate de oră. Se așază pe o farfurie și se lasă să se răcească.

Cine dorește poate pune și puțin zahăr în sos.

Sosul trebuie să fie scăzut și bogat în ulei.

Conopidă cu unt

2 conopide mijlocii, 2 linguri cu unt, 1 lingură pesmet.

Se iau conopide albe, proaspete, li se taie coada, se desprind frunzulițele și se spală. Se pun la fiert în apă clocotită, cu sare. Se fierbe descoperit, cam jumătate de oră. Se scot, se scurg de apă, se așază pe farfurie, se toarnă deasupra unt topit apoi se presară pesmet prăjit în unt. Se poate servi de asemenea cu un sos alb stins cu zeama în care a fiert conopida.

Sufleu de conopidă

Se prepară ca și sufleul de dovlecei (v. pag. 102).

Conopidă cu sos alb la cuptor

Se prepară ca și sparanghelul gratinat la cuptor (v. pag. 102). Conopida se desface în buchețele, îndepărtînd frunzele și codițele fiecărui buchet.

Verzișoare de Bruxelles

Se curăță 1 kg de verzișoare de frunzele galbene sau veștede și se spală bine. Se pun la fiert în apă clocotită, 15—20 minute.

După ce au fost fierte se pot prepara călindu-le cîteva minute în unt proaspăt și servindu-le astfel sau amestecîndu-le cu un sos alb și apoi gratinate, la cuptor, ca sparanghelul cu sos alb la cuptor (v. pag. 102).

Varză dulce călită

1 varză de circa 1 kg, 2 linguri ulei, 1 lingură untură, boabe de piper, sare.

Se taie varza foarte subțire, se sărează, se frămîntă puțin cu mîna, se lasă 10—15 minute apoi se scurge de apă. Se pune în cratița în care s-a încins grăsimea și se lasă să se rumenească la un foc slab. Se sarează, se pun boabe de piper și din cînd în cînd foarte puțină apă.

Varză acră călită

Se scurge bine de zeamă o varză murată, se taie ca fideaua, se procedează ca și pentru varza dulce călită.

Sarmale cu orez

1 varză mare sau 2 mai mici, 1/2 ceașcă orez, 3 linguri ulei, 2 cepe, verdeață tocată, cîteva roșii sau 1 lingură bulion, sare, piper.

Se pregătește orezul ca pentru ardei umpluți cu orez. Se iau foi de varză (dulce sau murată) și se fac sarmalele; se pune o foaie de varză pe fundul unei cratițe, se așază sarmalele în spirală, sau în cercuri concentrice, punîndu-se între rînduri, varză tocată și roșii.

Dacă sarmalele sînt făcute cu varză murată, se adaugă apă, dacă sînt cu varză dulce, se pune apă și se acrește cu borș, sau se pune de la început numai borș, dacă nu este prea acru. Dacă nu s-au pus roșii, se adaugă în apă și o lingură de bulion (sare și piper s-a pus în orez). Se mai adaugă două linguri de ulei și se lasă să fiarbă, mai întîi pe mașină, apoi la cuptor, circa o oră. Se încearcă dacă orezul este bine fiert.

Se servesc reci.

Clătite cu varză

300 g varză.

Pentru clătite: *2 ouă, 1 ceașcă făină, 1 ceașcă de lapte, 1 lingură unt, cîteva linguri smîntînă.*

Se trece varza prin răzătoare mare sau se toacă mărunt. Pentru rest se procedează ca și la clătitele cu dovlecei (v. pag. 103).

Chiftele de varză

400 g varză, 1 ceapă, 2 ouă, 1 felie pîine, 1 lingură făină, 2 linguri grăsime, verdeață, sare, piper.

Se fierbe varza, se scurge bine de apă și se trece prin mașina de tocat carne, cu o felie de pîine muiată în apă și bine stoarsă, 1—2 cartofi fierți și o ceapă prăjită. Se adaugă sare, piper și verdeață tocată. Se formează chiftele, care se dau prin făină și se prăjesc în grăsime încinsă.

Se pot servi cu un sos, cu un prim fel de mîncare sau ca garnitură pe lîngă o friptură.

Praz cu măsline

1 legătură de praz, 20—25 măsline, 3 linguri ulei, 1 lingură bulion, puțină făină pentru rîntaș, 1 linguriță oțet, sare.

Se taie prazul bucăți cam de 3 degete și se pune cîteva minute în apă clocotită. Apoi se scurge bine de apă, se pune într-o cratiță și se rumenește în ulei încins. Se face un sos cu o linguriță făină, o lingură ulei, o ceașcă de apă, bulion și puțin oțet. Se toarnă în cratița cu praz și se dă la cuptor. Se opăresc măslinele și se adaugă la mîncare cînd aceasta este aproape gata. Cine dorește, poate pune în sos și puțin zahăr.

Cînd mîncarea este destul de scăzută, se așază pe o farfurie și se lasă să se răcorească. Se servește rece.

Pilaf de praz

Cîteva fire de praz, 1 ceapă, 1 ceașcă orez, 3 linguri ulei, 1 lingură bulion sau cîteva roșii.

Se taie prazul în felii subțiri, se înăbușă în ulei, apoi se amestecă cu orezul pregătit ca și la pilaful de ardei sau de dovlecei.

Mîncare de țelină

4 țeline mari, 1 ceapă mare, 1 lingură bulion, 1 linguriță zahăr, 1 linguriță făină, 2—3 linguri ulei, pătrunjel verde, sare.

Se curăță țelinele și se taie felii rotunde care apoi se taie în două. Se prăjesc în ulei, apoi se așază în cratiță. Se rumenește o ceapă tăiată mărunt, se pune un vîrf de lingură de făină, se adaugă bulionul, sare și puțin zahăr. (Zahărul se poate rumeni puțin pe uscat și stins apoi cu apa în care se va adăuga bulionul). Se toarnă sosul în cratiță peste țelină. Se lasă să dea în fiert, apoi se pune la cuptor. Cînd mîncarea este destul de scăzută se pune pe o farfurie, se presară cu pătrunjel verde tocat și se lasă să se răcească. Se pot adăuga 20 măsline opărite.

Carote cu unt

1 kg carote, 1—2 linguri cu unt, 1 lingură zahăr, sare.

Se rad carotele de coajă cu cuțitul și se spală. Se prăjesc puțin în unt, apoi se adaugă apă, zahăr și sare. Se acoperă și se lasă să fiarbă înăbușit. Din cînd în cînd se amestecă cu lingura,

ca să nu se lipească. Se mai adaugă cîte puţină apă. Cînd sînt bine frăgezite, se pun într-o farfurie rotundă, iar pe margini se pun friganele de pîine sau crochete de griş.

În acelaşi fel se pot prepara şi morcovii de iarnă, tăiaţi în felii subţiri.

Ghiveci de legume în ulei

2 cartofi mari, 2 dovlecei, 2 morcovi, 1 ţelină, 1 pătrunjel, 2 ardei graşi, 4—5 roşii, 1 vînătă mică, puţină varza, o mînă de bame, una de mazăre şi alta de fasole verde; 4 cepe, 4 linguri ulei, verdeaţă, sare, piper, 1 conopidă mică, sau numai cîteva buchete dintr-o conopidă.

Se curăţa şi se spala toate zarzavaturile. Bamele se opăresc cu borş. Vînăta se opăreşte cu apa, dovleceii se rad de coajă şi se taie bucăţi; morcovii, cartofii şi ţelina se curăţă si se taie în felii subţiri. Ardeii se taie mărunt, iar varza bucăţi. Se ia o cratiţă groasă, care să le cuprindă bine pe toate. Se pun mai întîi cepele tăiate felii şi se rumenesc în ulei. Se pune apoi tot zarzavatul; se adaugă roşiile, tăiate în felii, sare, piper şi puţină apă. Se aşază un rînd de felii de roşii şi pe deasupra, se lasă sa fiarbă acoperit, mai întîi pe maşina, apoi la cuptor ca să scada cît trebuie. Înainte de a fi gata, se adauga verdeaţa tocata. Se serveşte rece.

Chiftele de praz

4—5 fire de praz, 1 ceapă, 1 ou, miez de pîine, verdeaţă tocată, făina, sare, piper, 3 linguri ulei.

Se curăţă, se taie în bucăţele şi se fierbe prazul, se scurge şi se dă prin maşina de tocat carne, împreună cu o ceapă tăiată mărunt şi prăjită în ulei, o felie de pîine muiată în lapte şi bine stoarsă. Se adaugă un ou, sare, piper şi verdeaţă tocată mărunt. Se amestecă cu puţină făină. Se fac chiftele, se dau prin făină şi se prăjesc în ulei încins.

Chiftele de zarzavat

4—5 cartofi, 2 morcovi, 1 pătrunjel, 1 ţelină, 1 praz, 2 ouă, 2 linguri de brînză rasă, 3 linguri grăsime, făină, sare, piper.

Se fierbe tot zarzavatul, se scurge bine de apă şi se trece prin maşina de tocat carne. Se adaugă 2 ouă, 2 inguri făină,

1—2 linguri de caşcaval ras, sare şi piper Se fac chiftele, rotunde sau ovale, se dau prin făină şi se prăjesc în grăsime fierbinte.

Tocăniţă de ciuperci

1 kg ciuperci, 1 ceapă mare sau 2 mai mici, 2 linguri unt sau ulei, cîteva roşii, verdeaţă tocată, sare, piper.

Se aleg ciuperci sănătoase, tinere, fără viermişori. Se curăţă de pieliţă, se spală bine şi se taie în felii sau bucăţele; se pot lăsa şi întregi. Se prăjeşte ceapa într-o cratiţă, cu o lingură de unt; se adaugă ciupercile, se acoperă şi se lasă să fiarbă înăbuşit, pînă scade toată apa din ele. Se adaugă apoi cîteva roşii tăiate în patru, sare, piper, verdeaţă tocată. Se lasă să mai fiarbă acoperit pînă scade destul Dacă s-a preparat cu ulei tocăniţa se poate servi rece

Ciuperci cu smîntînă

Aceleaşi cantităţi ca la tocăniţa de ciuperci dar în loc de roşii, o ceaşcă de smîntînă.

Se prăjesc ciupercile ca pentru tocăniţă dar fără ceapă prăjită. Se înăbuşă ciupercile cu unt, iar cînd zeama lăsată de ele a scăzut, se adaugă un sos făcut dintr-un rîntaş de făină stins cu lapte sau apă, la care s-a adăugat smîntînă. Se pune sosul peste ciuperci, se pune sare şi piper, se adaugă verdeaţă tocată, mai ales mărar. Se fierbe la foc mic.

Ciuperci la grătar

Din ciupercile pregătite pentru mîncare se aleg ciupercile mari şi se frig la grătar, pentru a le servi ca aperitiv. Se rupe piciorul, se sărează, se piperează şi se pun pe grătarul încins şi uns. Cînd sînt gata, se aşază în farfurie, se pune cîte o mica bucăţică de unt în fiecare, se presară puţin pătrunjel tocat şi se servesc fierbinţi.

Ciuperci la tavă

Se curăţă şi se spală ciupercile, li se rupe piciorul. Se aşază în tava unsă, unele lîngă altele. Se pune în fiecare o bucăţică de unt, sare, piper şi se dau la cuptor. Cînd sînt îndeajuns de moi, se servesc fierbinţi.

Ciuperci umplute

Ciuperci mari, frumoase.

P e n t r u u m p l u t u r ă: *1 păhărel de vin, verdeață tocată, sare, piper, 1 lingură de unt, picioarele ciupercilor tocate.*

Se aleg ciuperci mari. Se rupe piciorul, se spală, se sărează și se așază în tava unsă. Se spală bine și se toacă foarte mărunt o ceapă, ciupercile mai mici, precum și picioarele ciupercilor. Se înăbușă pe foc, cu o lingură de unt, pînă se înmoaie. Se adaugă păhărelul de vin, sare și piper și se lasă să scadă, la foc mic. Se adaugă pătrunjel tocat și se umplu ciupercile, punînd cîte o linguriță de tocătură în fiecare ciupercă. Se dă la cuptor un sfert de oră. Se pune pe fiecare ciupercă o bucățică de unt proaspăt și se servesc fierbinți.

Pilaf de hribi (mînătărci)

300 g hribi proaspeți sau 100 g uscați; o ceașcă orez, o ceapă mare, 3 linguri ulei, sare, piper.

Dacă hribii sînt uscați, se pun la muiat din ajun. Se toacă ceapa mărunt și se prăjește. Se adaugă orezul, ales, spălat și uscat. Cînd încep să se rumenească, se trec într-o cratiță în care se pun și hribii, după ce mai întîi s-au fiert și s-au tăiat felii. Se adaugă apa în care au fiert, sare și piper. Se țin la cuptor pînă cînd orezul este fiert. Se servește rece.

F. Sosuri

Sosurile au o mare importanță în bucătărie. Ele stau la baza celor mai multe dintre mîncări.

Nenumărate sosuri, cu diferite denumiri, se bazează de fapt pe două sosuri: sosul legat cu ou, și sosul legat cu făină. Sosul-tip legat cu ou este sosul maioneză, iar cel legat cu făină este sosul alb, zis rîntaș.

Pornind de la aceste două sosuri, imaginația bucătarilor și a gospodinelor a creat un număr mare de sosuri cu diferite denumiri. Astfel, sosul maioneză cu usturoi, sos Aioli; rîntașul stins cu lapte: sos Beșamel etc. În continuare în carte sosurile vor fi denumite sos maioneză sau sos alb, după îngredientul adăugat: maioneză cu usturoi, maioneză cu muștar sau: sos alb stins cu lapte sos alb stins cu zeamă de pasăre etc.

Aceste sosuri se servesc, de obicei, la friptură sau rasoluri de carne, la legume, cum și la preparate de orez sau făinoase; de exemplu: macaroane cu sos de roșii, orez cu sos de ciuperci etc. Ele stau la baza mîncărilor cu sos. Pentru chifteluțele cu sos de roșii se va citi în rețetă că se face un sos de făină, la care se adaugă zeamă de roșii. Pentru anghemahtul de pui se va spune că se face un sos de făină stins cu zeama de pui. Deci, nu se poate face bucătărie completă fără a cunoaște acest preparat de bază: sosul.

Afară de sosurile legate cu ou sau făină, sînt sosurile simple atît de untdelemn, cît și de unt. Astfel vinegreta, sosul de untdelemn, oțet, sare și piper, este sosul cel mai simplu care se întrebuințează mai ales la salate și rasol de pește. Pe de altă parte, untul topit, simplu, constituie un sos. Untul topit și ținut la foc pînă capătă o culoare închisă, este sosul denumit „unt negru". Sosul de unt topit în care se pune zeamă de lămîie și pătrunjel tocat este un sos simplu.

Așadar, acestea sînt, în linii mari, sosurile: sosuri de untdelemn și de unt, simple; sosuri de untdelemn legate cu ou și sosuri de unt legate cu făină. De obicei, sosurile de untdelemn se servesc reci, iar cele de unt, calde.

Sosuri reci

Sos maioneză

Pentru fiecare gălbenuș se socotește 100 g untdelemn, 1/2 linguriță zeamă de lămîie, sare și piper.

Se pun gălbenușurile într-un castronaș, se adaugă puțină sare și piper (urmînd să se mai adauge în cursul preparării). Se amestecă cu o lingură de lemn cîteva minute, apoi se toarnă cîte o picătură de untdelemn, frecînd mereu. După ce maioneza începe să se închege, se poate turna mai multe picături, sau un fir continuu, dar foarte subțire, ca un fir de ață. Din cînd în cînd se picură zeamă de lămîie. Se gustă dacă este destul de acru, de sărat și de pipărat. Se adaugă ce lipsește.

Dacă este prea gros, se poate subția cu puțină apă rece.

Dacă i se adaugă 1—2 linguri de smîntînă, maioneza capătă un gust și mai bun. Ca să se lege mai bine maioneza, ouăle trebuie să fie proaspete, iar untdelemnul să nu fie prea rece.

Sos verde

Se pune în apă clocotită cam 1/4 kg frunze de spanac. După 5 minute se scoate, se zdrobesc bine și se strecoară printr-o pînză de tifon. Se lasă să se răcească, apoi se adaugă unui sos maioneză preparat ca mai sus.

Se întrebuințează mai ales la garnituri.

Atît la sosul verde, cît și la maioneză se poate adăuga, la sfîrșit, unt frecat spumă. Se dă la rece ca să se întărească, apoi se fac, cu spritul, garnituri frumoase pe sandvișuri, pe salată de boeuf etc.

Sos maioneză cu muștar

2 gălbenușuri (unul răscopt și unul crud), 200 g untdelemn, 1/2 lămîie, 2—3 lingurițe muștar, sare, piper.

Se prepară ca sosul maioneză obișnuit, adăugîndu-i-se de la început muștarul.

Sos maioneză cu usturoi

Se prepară un sos maioneză obișnuit, în care se pun, de la început, cîțiva căței de usturoi foarte bine striviți în piuliță de lemn.

Se poate pune un singur cățel, sau o căpățînă întreagă, după dorință.

Se pipărează mai tare.

Sos maioneză cu frișcă

La sosul maioneză obișnuit, se poate adăuga sau 2—3 linguri de smîntînă obișnuită, sau, ca să fie mai spumos, frișcă bătută tare, bineînțeles fără zahăr.

Sos maioneză cu tarhon

La un sos maioneză cu muștar, se adaugă o linguriță plină cu foi de tarhon fin tocate, precum și un castravecior murat în oțet, tocat mărunt. Se poate adăuga și un vîrf de linguriță de zahăr. În loc de lămîie, se întrebuințează oțet.

Sos maioneză cu sos de făină

Se adaugă, la sosul maioneză obişnuit, cîteva linguri de sos alb preparat dintr-o linguriţă de unt, două de făină şi stins cu apă. Dacă sosul este destinat să fie servit la un peşte rasol, sosul alb se va stinge cu supa în care a fiert peştele.

Sosul astfel amestecat, are avantajul de a fi mai economic şi în acelaşi timp mai puţin dăunător pentru persoanele care nu consumă ouă.

Sos maioneză cu albuşuri

La sosul maioneză obişnuit, se adaugă şi albuşurile, bătute spumă, cu puţină sare şi amestecate cu 2—3 linguri de frişcă (fără zahăr). În felul acesta sosul maioneză este mai uşor, gălbenuşul oului mîncat o dată cu albuşul, digerîndu-se mai bine.

Sos maioneză cu verdeţuri

Se prepară un sos maioneză cu muştar, la care se adaugă foi de ceapă verde, mărar şi pătrunjel, toate fin tocate. La prepararea maionezei se poate pune oţet, în loc de zeamă de lămîie.

Sos de muştar

2—3 linguriţe muştar, 100 g untdelemn, puţin oţet.

Se pune muştarul într-un castronaş, se subţiază cu puţin oţet, apoi se toarnă untdelemnul, picătură cu picătură, frecînd mereu cu o lingură de lemn.

Se poate adăuga şi o linguriţă de zahăr. De asemenea verdeţuri tocate mărunt.

Mujdei de usturoi

Usturoi, sare, apă.

Se curăţă cantitatea de usturoi mai mică sau mai mare, se pisează bine în piuliţa de lemn cu puţină sare, pînă cînd totul devine ca o alifie. Se pune în sosieră şi se amestecă cu o cantitate de apă potrivită.

Cînd mujdeiul este destinat unui rasol de găină, în loc de apă, se pun cîteva linguri de supă de găină.

Sos de hrean

Se rade hreanul prin răzătoare, se pune în sosieră, se sărează, se toarnă deasupra oțet îndulcit cu o linguriță de zahăr.

Sos scordolea

200 g nuci măcinate, un pahar untdelemn, 5—6 căței de usturoi, miez de pîine, puțin oțet, sare, piper.

Se pun nucile într-un castron, se stropesc cu 1—2 lingurițe de apă caldă și se freacă bine cu lingura de lemn. Se adaugă miezul de la o felie de pîine muiat în apă amestecată cu oțet și foarte bine stoarsă. Se sărează, se pipărează. Se continuă frecatul, turnînd untdelemnul, puțin cîte puțin ca la maioneză. Se adaugă usturoiul, pisat bine în piulița de lemn, pînă s-a făcut ca o pastă. Se amestecă împreună. Se strecoară, deoarece altfel este cam aspru.

Acest sos se servește mai ales cu gîturi de raci, cu rasol de pește mare, cu felii de sfeclă, sau cu fasole verde.

Sosuri calde

Sosurile preparate cu unt sînt acelea care de obicei se servesc calde. Dintre acestea unele sînt legate cu ou, altele, cele mai multe, cu făină.

Sosurile de făină se fac pe bază de rîntaș stins cu un lichid, care poate fi: apă, lapte, supă de pasăre, supă de pește, supă de carne de vacă sau vițel. În ele se adaugă ouă, smîntînă, legume, zeamă de lămîie, zeamă de roșii, vin, muștar, verdețuri. Ingredientele adăugate dau denumirea sosului.

Sos de unt legat cu ou

2 gălbenușuri, 150 g unt, zeamă de lămîie.

Se pun într-o cratiță 2 gălbenușuri cu o lingură de apă rece. Se sărează și se amestecă bine. Se pune cratița pe baie de apă fierbinte și se amestecă cu telul. Ouăle se îngroașă. Se retrage de pe foc și se adaugă cîte puțin unt, amestecînd mereu. Se pune din nou la foc, se amestecă și se încorporează restul de unt. Nu trebuie să stea prea mult pe foc, pentru a nu se coagula ouăle. De aceea, se tot ia de pe baia de apă, ca să nu depășească o anumită temperatură (63°C).

În același scop se poate adăuga din cînd în cînd o linguriță cu apă rece.
După ce s-a încorporat tot untul, se adaugă zeamă de lămîie, după dorință.
Acestui sos i se pot adăuga cîteva linguri de frișcă bătută.

Sosuri de unt legate cu făină

Sos alb

1 lingură de unt, 1 lingură de făină, apă, sare și piper.

Se pune 1/2 din unt într-o cratiță la foc, se adaugă făina, se amestecă. Se adaugă, puțin cîte puțin, un pahar cu apa rece, amestecînd mereu ca să nu facă cocoloașe. Dacă sosul este prea gros se diluează cu apă fierbinte. Se pune sare și piper, iar în momentul cînd se servește, se adaugă restul de unt proaspăt, amestecînd pînă se topește.
Acest sos este baza multor sosuri calde.

Sos alb stins cu lapte

Se prepară ca și sosul alb, numai că în loc de apă, se stinge cu lapte. Dacă este prea gros, se subțiază cu lapte cald.

Sos roz

Se prepară ca sosul alb cu lapte, ca mai sus, care se colorează ușor, cu puțin piureu de roșii.

Sos alb cu zeamă de pasăre

1/2 lingură unt, 1 lingură făină, 2—3 cești zeamă de pasăre, 2 gălbenușuri, 1/2 lămîie.

Se face un rîntaș care se stinge cu supa de pasăre. Se lasă să fiarbă la foc mic, amestecînd din cînd în cînd. Dacă este nevoie, se mai adaugă supă. Trebuie să fie gros ca o smîntînă. Se strecoară, se adaugă zeama de lămîie, o bucățică de unt și gălbenușurile, bătute mai întîi de o parte, cu puțin sos.
Se ține la cald pînă cînd se servește.
Acest sos, precum și cel stins cu lapte, se poate completa astfel:

Se înăbușă într-o cratiță cu o lingură de unt, o ceapă și un morcov, ambele tăiate foarte mărunt. Nu trebuie să se prăjească, ci numai să se înmoaie bine. Pe de altă parte se face sosul de făină, stins cu un litru de lapte sau supă de carne. Se pune sare și piper, se adaugă ceapa și morcovul înăbușit; de asemenea o foaie de dafin și cîteva fire de pătrunjel verde. Cine vrea pune și un cățel de usturoi. Se lasă să fiarbă la foc mic, cam jumătate de oră, amestecînd din cînd în cînd, ca să nu se prindă. Toate sosurile de făină se prind foarte ușor de fundul cratiței. Se strecoară. Acest sos se servește la diferite rasoluri.

Sos de făină stins cu vin

1/2 lingură de unt, 1 lingură făină, 1 ceapă, 1 morcov, 2 cești de zeamă de carne, 1 ceașcă de vin, 1 lingură pireu de roșii, pătrunjel, 2 frunze de dafin, cimbru, sare și piper.

Se pune într-o cratiță untul cu ceapa și morcovul tăiat mărunt. Se rumenesc, apoi se adaugă făina și se amestecă împreună pînă cînd capătă și făina culoare. Se stinge cu 2 cești de zeamă de carne concentrată, adăugîndu-se și un pahar de vin alb vechi. Se adaugă de asemenea pireul de roșii, o crenguță de cimbru, o foaie de dafin, pătrunjel verde. Se lasă să fiarbă la foc mic circa o oră pînă la o oră și jumătate, amestecînd mereu și mai adăugînd dacă este nevoie puțină zeamă de carne. Toate sosurile acestea cu făină, trebuie să aibă consistența unei smîntîni potrivit de groasă. Cînd este gata se strecoară.

Sos pentru fripturi

Se face un rîntaș stins cu zeamă de carne, la care se adaugă un pahar de vin bun. În timp ce friptura se frige în cuptor, acest sos fierbe pe mașină, la foc domol. În momentul cînd se servește, i se adaugă acestui sos, zeama fripturii plus o lingură sau două de smîntînă. După ce mai dă un clocot împreună, se servește la masă în sosieră, pe lîngă friptură.

Sos de țelină

1. Se face un sos alb stins cu zeamă de carne.

2. Se curăță și se toacă mărunt 2 țeline mari împreună cu frunzele fragede și cu o ceapă. Se pun într-o cratiță și se acoperă cu zeamă de carne. Se lasă să fiarbă acoperit, la foc domol. Cînd este bine fiartă, se strivește țelina și se trece prin sită. Se amestecă cu sosul alb și se servește cald la rasol de găină sau alt rasol.

Sos de roșii

1. Se fierb cîteva roșii mari, rupte în patru. Se strecoară.
2. Se face un sos alb, stins cu apă sau zeamă de carne. Se adaugă zeamă de roșii, sare, piper, 1/2 linguriță zahăr, o foaie de dafin, o linguriță de oțet de vin. Va fierbe încet pînă capătă consistența dorită.

Sos de ciuperci cu smîntînă

Se spală și se taie felii 300 g ciuperci care se pun într-o cratiță cu o lingură de unt, sare și piper, să fiarbă acoperit în zeama lor. Pe de altă parte se face un sos alb (cu cantitățile arătate). Se stinge cu apă sau zeamă de carne. Se adaugă ciupercile înăbușite și puțin pătrunjel și mărar tocat. După ce au fiert împreună, se rectifică consistența lăsînd să mai scadă, sau mai adăugînd zeamă de carne; se pun apoi 2—3 linguri de smîntînă. Mai dă un clocot mic și se servește.

Sos de pește

1 kg pește, 1 pahar de vin, sos alb, zarzavat de supă.

Se pune peștele tăiat bucăți într-o oală, cu 2 cepe, 2 morcovi, sare, piper sfărîmat (nu măcinat), rădăcină și frunză de pătrunjel, o foaie de dafin. Se acoperă cu apă și se lasă să fiarbă încet, la foc domol. Se adaugă 1/2 litru de vin alb și se lasă să mai fiarbă împreună, pînă ce carnea este fiartă bine. Se strecoară apoi printr-o sită deasă. Cu acest lichid se stinge un rîntaș de făină, preparat cu 1/2 lingură unt și o lingură de făină. Se amestecă totul bine și se mai lasă să fiarbă împreună la foc foarte mic, amestecînd mereu. I se poate adăuga zeamă de lămîie și piper.

Se servește la rasol de pește.

Sos alb cu parmezan

Sos alb, 2 gălbenușuri, 2—3 linguri brînză rasă.

Se face un sos alb. Cînd este gata se ia de pe foc și se pun două gălbenușuri și două-trei linguri de parmezan, șvaițer sau cașcaval ras, amestecînd mereu. Se întrebuințează la preparatele gratinate.

Sos de hrean cu smîntînă

Se face un rîntaș muiat cu zeamă de carne. Se ia de pe foc, se adaugă două gălbenușuri și două linguri de smîntînă. Se pune

iar la foc mic amestecînd mereu. Cînd este aproape gata, se adaugă o rădăcină de hrean ras, o linguriță de oțet de vin, sare. Se lasă să mai fiarbă puțin în clocote mici, apoi se pune în sosieră și se servește mai ales la rasol de vacă sau de vițel.

Se pot amesteca de la început gălbenușurile cu o lingură rasă de făină; se pun într-o cratiță cu 1/2 lingură unt, se amestecă pînă începe să se îngroașe. Atunci se stinge cu zeamă de carne, se adaugă două-trei linguri de smîntînă și sare, iar cînd este aproape gata se pune hreanul și oțetul.

Sos de unt fără rîntaș

Se topește cantitatea de unt, se ia de pe foc, se adaugă mărar și pătrunjel tocate mărunt, precum și zeamă de lămîie. Se amestecă totul împreună, se așază cald pe o farfurie încălzită, apoi se pune preparatul la care se servește (omletă, pește, friptură, rasol).

Sos de ceapă I

Se taie mărunt patru cepe și se pun la fiert cu puțin oțet îndulcit cu o linguriță de zahăr. Se ține pe foc pînă oțetul scade complet. Se subțiază cu zeamă de carne sau vin alb și se lasă din nou să scadă. Se ia de pe foc și se adaugă unt de anșoa preparat astfel: 100 g unt frecat cu 25 g pastă de anșoa și 2 linguri de muștar. Se servește la rasol de pește.

Sos de ceapă II

Se taie 200 g ceapă, se rumenește ușor în unt, după ce a fost presărată cu un praf de făină și un vîrf de cuțit de zahăr pudră. Se adaugă un pahar de vin alb, se lasă să fiarbă încet 10 minute.

Se servește la cotlete de porc.

G. Preparate din pește

Ciorbă de pește

750 g pește, 2 litri apă, 1/2 litru borș, zarzavatul obișnuit de ciorbe, 2 linguri de orez, sare, verdeață, 1—2 ardei grași 4—5 roșii.

Deoarece peștele fierbe repede, ca să nu se sfarîme, se pune mai întîi zarzavatul la fiert. Se pune deci zarzavatul obișnuit, plus două linguri de orez, în 2 litri de apă fierbinte. Cînd acestea

sînt fierte, se pune și peștele, tăiat în porții, sau întreg, dacă peștii sînt mici. După ce carnea a fiert, se adaugă borșul și multă verdeață, tocată.

La ciorba de nisetru și morun se adaugă roșii și leuștean. De asemenea, se adaugă ardei gras, ca la toate ciorbele.

Ciorbă pescărească

1 kg pești mici, 1/2 kg nisetru, morun sau crap, zarzavaturile obișnuite pentru ciorbă, 3 ardei grași, 5—6 roșii, sare, piper.

Se pun să fiarbă, împreună cu zarzavaturile, diferiți pești mici pînă se sfărîmă carnea de pe ei. În această zeamă, strecurată, se pun bucăți de pește mare: nisetru, morun sau crap, care se lasă să fiarbă împreună cu felii de roșii și ardei grași tăiați, vreo 20 de minute. Se adaugă verdețuri tocate.

Notă. Pentru ca această ciorbă să fie reușită, se cer două condiții: să ai la dispoziție diferite specii de pești, și peștele să fie nu numai proaspăt, dar chiar viu. Carnea peștelui viu este mult mai gustoasă decît după ce peștele a murit, cu atît mai mult a peștelui care nu mai este proaspăt, sau trecut prin operații de conservare.

Supă de pește — „Bouillabaisse"

O supă de pește specială, care se obișnuiește prin sudul Franței, se numește supa bouillabaisse (se citește buiabes). Această supă foarte bogată în substanțe nutritive, mai ales în săruri de iod, căci se prepară cu pești de mare, se poate prepara și la noi. Iată una din rețete:

1 kg pește mare, nisetru etc., 10 chefali, 10—15 raci, o ceapă, o țelină mică, 2,5 kg roșii, puțin pătrunjel tocat, 5 lingurițe de unt, 5 linguri de untdelemn, 1 pahar mare de vin alb, zeamă în care a fiert alt pește, usturoi. sare, piper.

Se topește untul într-o cratiță. Se pune ceapa tocată mărunt și țelina. Se picură puțină apă, se acoperă și se prăjește înăbușit. Se ia de pe foc, se adaugă pătrunjel tocat, roșii curățite de pieliță și semințe, precum și untdelemn. Se pun într-o oală mai mare și se lasă deoparte.

Peștele mai mare se taie bucăți, chefalii se lasă întregi. Racilor li se scoate aripioara din mijlocul cozii, împreună cu intestinul gros și se taie în două de-a lungul, ca să iasă tot sucul din ei. După ce au fost spălați, peștii și racii se sărează, se piperează, lăsîndu-i într-un castron, la rece, timp de un ceas. Cu vreo jumătate de oră înainte de masă, se pun în oala de zarzavat, se toarnă deasupra vin alb și zeamă de pește, pînă cînd sînt complet

acoperiți. Se acoperă și se pune la foc să fiarbă atît cît trebuie pentru ca să se moaie carnea de pește.

Se servește în oala în care a fiert. Cînd se dă la masă, se adaugă și puțin usturoi pisat. Sau: zeama se servește în castron, turnată peste felii de pîine prăjită, iar carnea, separat, pe o farfurie.

Crap rasol I

1 crap de 1,5 kg, 1 ceapă, 1 morcov, 1 rădăcină de pătrunjel, cîțiva cartofi, sare, piper, 2 foi de dafin, vin.

Se pune într-un vas lung, sau într-un vas special de fiert peștele întreg, 1 litru apă, să fiarbă cu zarzavatul de supă și celelalte ingrediente. Către sfîrșit, cînd zarzavatul este fiert, se adaugă și un pahar de vin, lăsînd să dea un clocot împreună. Între timp se curăță peștele, se scoate osul amar de la cap, se spală bine peștele pe dinăuntru și pe dinafară. Se ia vasul cu apă de pe foc, ca să înceteze clocotul și se așază peștele. Nu trebuie să fie lichid mai mult decît să cuprindă peștele. Se pune la foc și se lasă să fiarbă în clocote mici, 20—25 minute. Se încearcă dacă este fiert, smulgînd o aripioară. Dacă aripioara se desprinde ușor, este gata. De asemenea, dacă un vîrf de furculiță sau alt obiect ascuțit intră ușor în carnea peștelui.

Cînd peștele trebuie servit cald, atunci se scoate din apa fierbinte și se servește imediat, însoțit cu un sos cald de unt. Se pune pe o farfurie lungă și se garnisește cu cartofi, felioare de morcov, buchețele de pătrunjel și felii de lămîie, așezate în jurul farfuriei pe care a fost așezat peștele. Cînd rasolul se servește rece, se lasă peștele să se răcească în apa în care a fiert, apoi se scoate pe farfurie, se garnisește ca mai sus și se servește cu un sos maioneză sau alt sos rece, sau simplu, cu oțet și untdelemn.

Crap rasol II

Se pun la fiert într-o cratiță, cu 3 pahare de apă, felii de ceapă, de morcovi, sare, boabe de piper, 2—3 foi de dafin, frunze de pătrunjel, cîteva roșii și un pahar de untdelemn.

Se lasă să fiarbă o jumătate de oră, apoi se adaugă două pahare cu vin și se pune și crapul întreg. După ce a reluat clocotul se mai lasă 20 de minute și se scoate pe farfurie.

Din zeama strecurată se poate pregăti un sos cald (vezi sosuri), sau dacă rasolul va fi servit rece, atunci se toarnă zeama strecu-

rată peste pește, se dă la rece, iar a doua zi va fi închegată, obținînd astfel crap în aspic.

Acest fel de rasol se poate prepara și din șalău, nisetru, morun sau scrumbie mare.

Crap prăjit

800 g pește, 4—5 linguri ulei, puțină făină, sare.

După ce s-a tăiat capul și coada peștelui, se taie corpul peștelui în felii groase de circa două degete. Dacă peștele este mare, se taie felii mai late, dar se dau în două, pe linia spinării; se sărează, se piperează și se lasă să stea cam jumătate de oră. În timpul acesta se pun într-o tigaie cîteva linguri de ulei, să se încingă, iar într-o farfurie o lingură de făină. Se dau bucățile de pește prin făină și se pun în uleiul încins. Se prăjesc pe ambele părți.

Peștele prăjit se poate servi cald sau rece cu lămîie sau cu o salată, cu un sos de muștar sau alt sos picant.

Crap prăjit II

Se rumenesc bucățile de pește în unt amestecat cu untdelemn. Se așază bucățile pe o farfurie. Separat, se înfierbîntă 30 g unt proaspăt într-o crăticioară, se adaugă o ceapă mică tăiată felii, 2—3 legături de pătrunjel tocat, sare și piper. Se pun toate acestea în grăsimea în care s-a prăjit peștele și se toarnă fierbinte peste peștele prăjit.

Plachie de crap

1,5 kg pește, 6 cepe, 6 roșii, pătrunjel verde, foi de dafin, 1 păhărel de vin, făină, ulei, sare, piper.

Se taie peștele felii, care se dau prin făină și se prăjesc. Se taie cepele felii subțiri și se rumenesc ușor. Se adaugă cîteva roșii rupte sau zeamă de roșii fierte și strecurate, sau o lingură de bulion de roșii, păhărelul de vin, sare, cîteva boabe de piper, două-trei foi de dafin și pătrunjel tocat. Se pun toate acestea într-o cratiță, împreună cu bucățile de pește prăjit. Se lasă pe mașină să dea în fiert, apoi se trece cratița la cuptor și se lasă să fiarbă încet și să scadă cît trebuie, dar se ia în considerare că răcindu-se, mîncarea mai scade. Se așază într-o farfurie rotundă și se lasă să se răcească. Se servește a doua zi, cînd sosul e puțin închegat, mai ales dacă s-a pus și capul peștelui la plachie. Se poate servi și caldă, dar e mult mai bună rece.

Răcitură de crap (piftie)

1 kg de crap sau 2 capete și 2 cozi de crap, 2 cepe, sare, piper.

Cînd s-a împărțit un pește mare sau doi crapi mai mici, capetele și cozile se pot prepara în modul următor (fără cap gelatina nu se prinde): se taie cepele felii și se rumenesc ușor în ulei. Se pun bucățile de pește într-o cratiță, împreună cu ceapa rumenită și se acoperă cu apă. Se pune sare și se lasă să fiarbă pînă ce apa a scăzut mult. Se pun bucățile într-o farfurie adîncă, se toarnă deasupra zeama strecurată și se lasă la rece. A doua zi sau peste cîteva ore, cînd zeama s-a transformat în piftie, se poate servi.

Piftia de crap se poate prepara și fără ceapă prăjită.

Se fierb bucățile de pește în apă cît le cuprinde cu sare, lăsînd să scadă pînă cînd zeama devine cleioasă. Se scot bucățile de pește pe o farfurie sau două, iar deasupra se strecoară zeama, în care s-au pus 1—2 cățel de usturoi striviți. Se lasă la rece să se închege.

Un alt mod de a prepara crapul în aspic. Se curăță un crap, se taie în bucăți, se pune într-o cratiță, împreună cu sare, piper, o ceapă, usturoi, pătrunjel, cîteva ciuperci, 2 linguri de untdelemn. Lichidul trebuie să acopere peștele. Se lasă să fiarbă fără capac vreo 30 de minute. Se scot bucățile, se așază pe farfurie, se pun ciupercile împrejur, iar deasupra se strecoară sosul, printr-o strecurătoare. Se dă la rece. Cînd zeama este închegată, se poate servi.

Crap la tavă, cu roșii

1 crap de 1,5 kg, 1/2 kg roșii, 1 pahar de untdelemn, sare, piper, usturoi.

Se curăță un crap de circa 2 kg, se pune sare și piper apoi se lasă o jumătate de oră. Se curăță roșiile de pieliță, se sărează, se amestecă cu bucățele de usturoi și se lasă să li se scurgă zeama. Se umple crapul cu roșiile pregătite și se așază în tavă. Se mai pun peste crap cîteva felii de roșii iar deasupra se presară pătrunjel verde tocat, sare și piper. Se pune în tavă untdelemn și două linguri de apă și se dă la cuptor. Din cînd în cînd se stropește peștele cu zeama din tavă. Către sfîrșit se adaugă un păhărel de vin. Se lasă să se rumenească frumos. Se lasă o oră la cuptor. Se așază pe o farfurie lungă, avînd grijă să nu cadă feliile de roșii rumenite de deasupra. În jurul peștelui se pun felii de roșii crude și bucățele de frunze de pătrunjel.

Crapul poate fi pus la cuptor și fără roșii; după ce s-a sărat și pipărat, se lasă o jumătate de oră, apoi se pune la cuptor cu untdelemn, cu care se stropește mereu, pînă se rumenește frumos.

Crap umplut cu orez

1,5 kg crap, 1 ceașcă orez, 1 ceapă, 1 pahar ulei.

Se curăță și se spală crapul, apoi se sărează și se pipărează. Se taie ceapa mărunt și se rumenește în ulei, se adaugă orezul ales și spălat, se înăbușă puțin în ulei apoi se adaugă puțină apă. Orezul începe să se umfle. După ce e bine „înflorit“, se sărează, se pipărează și se amestecă cu un păhărel de vin alb. Cui îi place, pune și cîteva stafide. Se pune umplutura în pește pe la burtă, avînd grija să nu fie prea plin, căci orezul se mai umflă. Dacă a mai rămas orez, se pune în tavă, pe lîngă pește. Se coase deschizătura burții, se așază crapul în tavă, se unge cu untdelemn și mai adăugînd 2—3 linguri de apă, se dă la cuptor, Se stropește mereu cu zeama din tavă. În circa o oră este gata. Se scot ațele, se așază pe farfurie, se servește cald.

Crap pe varză

1,5 kg crap, 1 varză, cîteva roșii, 1 pahar ulei, 2 foi de dafin.

Se taie subțire o varză murată, sau dulce, se călește pe jumătate, se adaugă 2 foi de dafin și boabe de piper și se așază în tavă. Se pune peștele deasupra (spălat, sărat și pipărat). Se toarnă peste varză și pește un pahar de vin alb și 3—4 linguri de untdelemn si se dă la cuptor. Se întoarce peștele pe o parte și pe alta, iar către sfîrșit se așază cu spinarea în sus și se lasă să se rumenească frumos. În circa o oră și jumătate peștele pe varză este gata. Se așază varza pe o farfurie lungă, iar peștele întreg deasupra.

Șalău rasol

Se prepară în același fel ca și crapul rasol (v. pag. 122).

Fileu de șalău pane

2 șalăi de circa 700 g, făină, pesmet, 4—5 linguri ulei, sare.

Se curăță șalăul, apoi se taie în lung, în două, după ce mai întîi i s-au separat capul și coada. Se scot fileurile de pe ea, sau mai bine zis se scot oasele de pe carne, avînd grijă să nu mai rămînă nici un os. Se scoate și pielea de pe carne, se sărează și se lasă

astfel o jumătate de oră. Se taie de-a latul în două sau trei bucăți. Se trece apoi prin făină, ou și pesmet (ca șnițelele) și se rumenesc pe o parte și pe alta în unt amestecat cu untdelemn.

Se servesc cu sos de unt amestecat cu zeamă de lămîie și pătrunjel tocat sau cu alt sos, după dorință.

Șalău prăjit

Fileurile de șalău se pot prăji ca și crapul, după ce peștele s-a curățit de oase și s-a tăiat în bucăți potrivite; bucățile se dau prin făină și se rumenesc în unt amestecat cu ulei.

Se servește ca și șalăul pane, cu zeamă de lămîie sau cu un sos de unt cald, amestecat cu zeamă de lămîie și pătrunjel tocat.

Șalău gratinat

1 kg șalău, 50 g unt, 2 gălbenușuri, 2 linguri făină, 1 lămîie, 250 g șvaițer.

Se fierbe șalăul ca pentru rasol, apoi se scoate pielea și oasele cît e încă fierbinte. Se desface carnea în fîșii, se pune într-o terină (o formă care merge la cuptor) unsă cu unt.

Se face un sos alb din 50 g unt și două linguri de făină, care se stinge cu lapte amestecat cu apa în care a fiert peștele sau numai cu aceasta din urmă. Se subțiază sosul pînă cînd capătă consistența unei smîntîni groase. Se ia sosul de pe foc și se pun două gălbenușuri, amestecînd repede. Se adaugă zeama de la o lămîie întreagă și 250 g parmezan sau șvaițer ras. Se toarnă sosul peste pește, se mai pun cîteva bucățele de unt și parmezan ras pe deasupra și se dă la cuptor moderat. Se ține pînă se rumenește frumos, circa o oră.

Se servește în forma în care a fost la cuptor.

Păstrăvi rasol

Se fierb păstrăvii ca și crapul rasol, numai că fierb mult mai repede. Se servesc cu untdelemn și lămîie sau cu sos de unt și lămîie.

Păstrăvi prăjiți

4 păstrăvi, 2 linguri unt, 1 lămîie, puțină făină, pătrunjel tocat, sare.

Se curăță și se sărează păstrăvii. Se dau prin făină și se prăjesc în unt. Se așază pe o farfurie, se stropesc cu puțină zeamă de

lămîie și se presară cu pătrunjel tocat. În cratița în care s-au prăjit peștii, se mai adaugă puțin unt, se înfierbîntă, se amestecă și se toarnă peste păstrăvii din farfurie.

Scrumbii de Dunăre rasol

Se fierb ca și crapul. Se servesc cu lămîie.

Scrumbii la grătar

4 scrumbii proaspete, 1 lămîie, pătrunjel tocat.

Se spală scrumbiile, se sărează și se lasă să stea o jumătate de oră. Se unge apoi fiecare scrumbie cu untdelemn, se învelește într-o hîrtie pergament bine unsă, de asemenea, cu untdelemn și se pune pe grătar. Se frige pe o parte și pe alta. Se scot din hîrtie, se presară cu pătrunjel tocat, se stropesc cu lămîie și se servesc imediat. Se pot garnisi cu felioare de lămîie.

Scrumbii la tigaie

Se curăță scrumbiile (cîte una de persoană), se taie în lung în două și se sărează. După 1/2 oră se prăjesc într-o tigaie groasă, de tuci, unsă foarte puțin, căci scrumbiile lasă destulă grăsime. Se prăjesc pe ambele părți. Se presară cu pătrunjel tocat. Se servesc cu lămîie.

Știucă rasol

Știuca e un pește slab. De aceea, cînd nu e destinată unui bolnav pus la dietă, se fierbe ca și crapul, dar în trei părți apă și o parte ulei.

Știucă cu sos

1,5 kg pește, 1 pahar de vin, 1 ceapă, 1/2 lămîie, 1/2 lingură unt, 1/2 lingură făină, sare, piper, 2 foi de dafin.

Se taie știuca bucăți și se pune la fiert cu un pahar de vin, sare, piper, 2 foi de dafin, frunze de pătrunjel și o ceapă tăiată felii. Se fierbe 20—30 de minute. În altă cratiță se face un rîntaș din 1/2 lingură unt și 1/2 lingură făină, care se stinge cu zeama strecurată în care a fiert știuca. Se amestecă, se lasă să fiarbă puțin apoi se adaugă puțină zeamă de lămîie și se toarnă peste bucățile de pește.

Ştiucă umplută

1—2 kg ştiucă, miez de pîine, 2 ouă, 2 cepe, 1 pahar de vin, ulei, sare, piper, pătrunjel tocat, zarzavat de supă.

Se curăţă şi se spală o ştiucă mare, i se taie capul, apoi se desprinde pielea, începînd de la gît şi se răsfrînge, întorcînd-o pe dos, ca pe o mănuşă. Se ia carnea de pe oase, se dă de două ori prin maşină, împreună cu miezul de la o felie de pîine, muiată în lapte şi bine stoarsă. Se adaugă sare, piper, ceapă prăjită, 1—2 ouă, pătrunjel tocat. Se umple ştiuca, i se redă forma peştelui, apoi se coase pe unde a fost umplută. Se pune să fiarbă în apă cu vin, zarzavat de supă şi toate oasele care au fost scoase de la peşte. Se lasă să fiarbă bine. Apa trebuie să fie bine scăzută. Se scoate ştiuca pe farfurie, se strecoară deasupra zeama în care a fiert şi se lasă să se răcească. Zeama devine piftie. Se serveşte rece, cu lămîie. Se poate servi şi caldă. În acest caz, cu zeama în care a fiert, se poate prepara un sos cald de unt.

Ştiuca umplută se poate prepara în acelaşi fel, dar friptă la cuptor. Se serveşte caldă, cu lămîie.

Nisetru sau morun la grătar

Se taie felii rotunde, groase de 2 cm, se pun pe grătarul încins. Cînd sînt gata, se sărează, se aşază pe farfurie şi se stropesc cu un sos de unt amestecat cu lămîie şi pătrunjel tocat. Se înăbuşă în unt cîteva roşii mici care se aşază pe marginea farfuriei, de jur împrejur.

Nisetru şi morun rasol

Se prepară ca şi rasolul de crap (v. pag. 122).

Peşte sărat cu scordolea de cartofi

1 kg de peşte sărat.

P e n t r u   s c o r d o l e a: *4 cartofi, o căpăţînă de usturoi, cîteva nuci, un pahar de ulei, puţin oţet, sare.*

Se spală peştele sărat şi se pune în apă să se desăreze. A doua zi se mai spală în cîteva ape şi se pune la fiert, în apă clocotită, după ce mai întîi a fost tăiat în bucăţi. Pe de altă parte se prepară scorodoleaua: se fierb cartofii în coajă, se curăţă de calzi şi se sfărîmă bine. Se amestecă cu usturoiul bine pisat în piuliţă de lemn, apoi cu nucile măcinate. Se toarnă uleiul, puţin cîte

puțin, oțet și zeamă de pește, frecînd bine cu lingura de lemn. Se potrivește de sare. Se așază pe farfurie bucățile de pește, iar deasupra se toarnă scordoleia.

Sufleu de pește

400 g pește fiert (fără oase), 2 linguri unt, 4 ouă, 1 lingură făină, parmezan ras.

Din orice pește fiert (pește mare, fără oase mici), se ia carnea de pe oase, se taie bucățele mici. Se prepară, separat, un sos alb stins cu o ceașcă de lapte. Se ia de pe foc, se amestecă cu peștele, se adaugă o lingură de unt proaspăt, sare și piper. După ce s-a răcorit puțin, se adaugă patru gălbenușuri, puse pe rînd, apoi albușurile bătute spumă. Se unge cu unt o terină, se pune compoziția pe trei sferturi (ca să aibă unde crește), se presară cu parmezan și se dă la cuptor. În circa 40 de minute este gata. Sufleul trebuie să fie rumenit și bine crescut. Se servește imediat ce este gata, ca să nu dea înapoi, în forma în care s-a copt.

Chiftele de pește

Dintr-un rest de pește fiert (pește mare, fără oase), se scot oasele, se toacă mărunt, se adaugă sare, piper, miez de pîine muiat în apă și bine stors, 1—2 ouă și ceapă prăjită. Se formează chiftelele și se prăjesc în ulei fierbinte. Se servesc calde sau reci. Se pot servi cu un sos adecvat, cald sau rece.

II. Preparate din carne de pasăre

Felul cum se curăță și se împarte o pasăre, s-a arătat la pag. 35.

Preparate din carne de găină

Supă de găină

Măruntaiele de la pasăre sînt bune pentru ciorbe. Supa de găină se face din găina întreagă sau dintr-o jumătate de găină. În acest din urmă caz, se pune mai mult zarzavat și nu se prepară mai mult de patru farfurii, adică exact atît cît trebuie pentru ca supa să fie bună. Pentru 4—6 persoane o găină nu prea mare e numai bună pentru o supă concentrată.

Modul de preparare al supei de pasăre este același ca și al supei de vacă (v. pag. 147) doar că țelina poate să lipsească, căci aroma ei cam tare ar strica gustul fin al supei de pasăre.

Găină rasol

Unul din cele mai bune feluri în care se poate mînca găina, este supa și rasolul cu mujdei de usturoi. Atunci se ia o găină, se curăță și se pune întreagă sau jumătate la fiert, cu zarzavatul de supă. Pentru a avea un rasol bun, se pune găina la fiert în apă fierbinte și anume cu apă mai puțină, doar cît s-o cuprindă, într-o oală mică. Pe măsura ce apa scade, se adaugă apă fierbinte.

Cînd găina este fiartă, se desface în porții, i se adaugă pe o farfurie zarzavatul din supă tăiat felii și frumos aranjat în jurul bucăților de carne. Separat, în sosiera se servește mujdeiul de usturoi, preparat dintr-o căpătînă de usturoi pisat în piuliță specială de lemn, amestecat, în sosieră, cu cîteva linguri de supă fierbinte (supă grasă, de la suprafață).

Totodată se poate servi și un sos de hrean cu smîntînă, pentru cei care nu mănîncă usturoi.

Ciorbă de găină sau altă pasăre

Circa 3/4 kg carne de pasăre, aceleași zarzavaturi ca la ciorba de carne, 2—3 linguri de orez, 1 gălbenuș, 2—3 linguri smîntînă, sare.

Se alege carnea sortată pentru ciorbă, de obicei măruntaiele plus aripile sau și părțile de jos ale picioarelor. Uneori se pune și spinarea, depinde cum s-a împărțit carnea.

Se așază carnea la foc, cu opt pahare de apă. După ce se spumează, se adaugă zarzavatul obișnuit pentru borș (v. ciorbă de carne). Se acrește cu borș sau cu zeamă de varză. Din măruntaiele de curcan și de gîscă se prepară o ciorbă înăcrită cu zeamă de varză, numita ciorbă de potroace.

La ciorbele de pasăre, pe lîngă măruntaie, e bine să se adauge și o bucățică două mai grase, de la gît și de la tîrtiță, unde pasărea e mai grasă. De altfel este de reținut ca pentru ciorbă, gîtul e o bucată bună, fie că e vorba de pasăre, vițel, miel.

Se drege cu ou și cu smîntînă sau numai cu smîntînă. Cînd ciorba de pasăre e înăcrită cu zeamă de varză, nu se mai drege cu smîntînă.

O dată cu zarzavatul și înainte de a pune acreala, se poate pune în ciorba de pasăre înăcrită cu borș, și o ceșcuță cu orez. Vara se poate înăcri numai cu roșii. Se adaugă ardei gras și verdeață tocată mărunt.

Pilaf de găină

După ce s-a împărțit carnea găinii, așa cum s-a arătat la pag. 35 se pune la fiert carnea pentru pilaf cu aproximativ 4 cești de apă și o ceapă întreagă. In acest timp se alege și se spală o ceașcă și jumătate de orez. Se încinge într-o tigaie o jumătate de lingură de unt. se pune orezul să se moaie puțin, pînă cînd înghite tot untul, fără să se rumenească.

După ce carnea a fiert, iar supa a scăzut la trei cești, se dă deoparte, se scoate carnea iar supa se lasă să se limpezească. Se așază într-o cratiță orezul, deasupra bucățile de carne și în fine supa, limpezită și sărată. Se pun deocamdată 3 cești. Dacă scăzînd, orezul nu e fiert, se va mai adăuga zeamă, dacă a rămas, sau puțină apă caldă. In general, ajung două cești de zeamă la o ceașcă de orez. Se pune cratița la cuptor, fără să se mai pună lingura în pilaf. Se lasă să scadă toată zeama care este absorbită de orez. Dacă supa nu este destul de grasă, se mai adaugă unt, atunci cînd se așază pilaful. In orice caz, nu se mai ia din supă nici o picătură. Multe gospodine iau supa în care a fiert carnea de găină, o servesc ca supă iar pilaful îl pune la foc cu apă sau supă amestecată cu apă. Pilaful preparat astfel nu este gustos. Deci buna gospodină și mai ales tînăra gospodină, care învață să gătească, nu va face pilaful de pasăre cu orezul fiert în apă, ci numai în zeama de carne.

Pilaf de pasăre II

În loc de a pune bucățile întregi în cratiță, se poate prepara pilaful și în modul următor. După ce s-a răcit puțin carnea scoasă din supă, se scoate toată carnea de pe oase și se fărămițează, desprinzînd bucățile cu degetele (nu tăind-o cu cuțitul); apoi se așază peste orez. Cînd pilaful este gata, se udă o cratiță de 1 litru cu puțină apă, se toarnă pilaful și se îndeasă puțin, ca să ia forma cratiței, apoi se răstoarnă pe farfurie, păstrînd forma cratiței.

Pilaf de găină III

Pilaful de gaină se mai poate prepara în felul următor: Bucăţile de carne, destinate pentru pilaf, în loc să se pună la fiert, se rumenesc într-o cratiţă, cu o lingură de untură de pasăre sau unt. Se pun cîteva linguri de apă şi se acoperă, lăsînd carnea să se frăgezească ca pentru orice mîncare, iar cînd carnea este destul de moale, se pune orezul înăbuşit în unt sau grăsime de pasăre şi trei ceşti de apă caldă sau mai bine supă de pasăre, care se poate face din cap, labe şi ceva oase. Pentru rest, se procedează ca şi la celelalte două reţete de pilaf de pasăre.

Găină umplută cu orez

1 găină tînără, 1—2 ceşti pilaf de pasăre, 1 lingură de unt, 1 pahar de vin, sare, piper.

Se poate întrebuinţa un rest de pilaf de pasare, sau se face special un pilaf dintr-o jumătate ceaşcă de orez cu o ceaşcă de supă preparată din cap, labe şi oase de găină. Se curăţă găina, se spală bine pe dinăuntru şi pe dinafară, se sărează, se pipereaza şi se umple cu pilaful preparat, în care s-a adăugat ficatul păsării, sare şi piper (facultativ şi cîteva ciuperci). Se coase deschizătura prin care s-a umplut găina, se pune într-o cratiţă, se înveleşte deasupra cu o felie de slănină. Se pune in cratiţa o lingură de unt şi una de apă. Se stropeşte mereu cu sosul din tavă.

Cînd este gata se scoate din cratiţă, iar în sosul rămas se toarnă un păhărel de vin bun, se amestecă, se lasă pe maşină să dea un clocot şi se serveşte în sosieră sau se toarnă peste găina din farfurie.

Se poate servi întreagă, ca să fie tăiată la masă sau tăiată în porţii aşezate în jurul movilitei de orez din interiorul găinii, care e mai bun decît un pilaf obişnuit, căci s-a pătruns de toate sucurile fripturii. E o friptură excelentă, cu condiţia ca găina să fie tînără şi grasă.

Perişoare cu smîntînă, din piept de găină

Aceleaşi cantităţi ca la pîrjoalele de vacă. Se prepară la fel ca perişoarele cu smîntînă din carne de vacă (v. pag. 159).

Pîrjoale de găină

Cînd e vorba de o găină bătrînă, care trebuie totuși preparată repede și nu e timp s-o lăsam să fiarbă 3—4 ore, cît e nevoie în acest caz, se prepară găina sub formă de pîrjoale sau chiftele cu sos.

Se separă toată carnea de pe oase, se trece prin mașină și se prepară pîrjoalele, în mod obișnuit (v. pag. 157). Din oase, cap, labe și măruntaie, se poate prepara o zeamă pentru o supă de legume sau un pilaf, pentru a doua zi.

Găină cu sos de roșii

4 porții de carne de găină, 1 lingură de grăsime, 2 cepe, 1 linguriță rasă cu făină, 1/2 ceașcă de apă, 1/2 kg roșii.

Se rumenesc bucățile alese pentru mîncare împreună cu două cepe tocate și o lingură de grăsime. Se adaugă un vîrf de lingură de făină, se amestecă împreună, se stinge cu o jumătate de ceașcă de supă sau de apă caldă, se lasă să fiarbă acoperit. Se mai adaugă cîte puțină apă, de cîte ori scade, pînă cînd carnea e bine frăgezită. Atunci se toarnă deasupra un sos de roșii, zeamă de roșii sau cîteva roșii tăiate felii. Se lasă să fiarbă puțin împreuna, apoi se dă la cuptor să scadă. Se adaugă verdeața tocată.

Gulaș de găină

Se prepară la fel ca și gulașul de carne de vacă (v. pag. 153)

Mîncări de găină cu legume

Se prepară ca și mîncările de carne de vacă sau de porc cu legume (v. pag. 152).

Galantină de găină

Vezi Galantina de curcan pag. 145

Piept de găină pane

Se scot piepții de găină întregi. Sînt două fileuri mari și două mici. Se aplatizează cu ciocanul de lemn, se sărează, se trec prin ou și pesmet fin cernut, se prăjesc în unt amestecat cu untdelemn, sau untură de pasăre.

Se servesc cu pireu de legume și salată.

Găină cu caise

Vezi Curcan cu caise la pag. 146

Mîncări de pui

Ciorbă de pui

1 pui mijlociu, 1 litru și jumătate apă, 1/2 litru borș, zarzavatul obișnuit de ciorbă, o ceșcuță de orez, 6 cozi de ceapă verde, 1—2 ardei grași, cîteva roșii, sare, 1 gălbenuș, 2 linguri de smîntînă.

Se pune la fiert în doi litri și jumătate de apă, zarzavatul obișnuit de ciorbă, plus cozi de ceapă verde, plus o ceșcuță de orez ales și spălat. După ce zarzavatul a început să fiarbă, se pune și carnea de pui, de obicei împărțită în patru sferturi sau măruntaiele de la doi pui. După ce zarzavatul, carnea, cît și orezul sînt fierte, se adaugă borșul. Ciorba de pui se poate acri numai cu roșii.

După ce ciorba a fiert, se adaugă mărar și pătrunjel bine spălate și tocate mărunt. Se acoperă și se ia de pe foc. Se servește dres cu ou și cu smîntîna (și cu ardei verde).

Pui cu roșii

1 pui mărișor, 1 lingură unt, 1 ceapă mare, 1/2 kg roșii, sare, 1 lingură verdeață tocată.

Un pui potrivit de mărime, se taie în patru. Se rumenesc în unt bucățile de carne, împreună cu o ceapă tăiată mărunt. Se acoperă și se lasă puțin să se înăbușe apoi se pune 1/2 kg de roșii tăiate în patru, mărar și pătrunjel tocat și se lasă să fiarbă împreună, fără apă, mai adăugîndu-se, dacă e nevoie, puțin unt. Se dă la cuptor să scadă puțin.

Pui cu smîntînă

1 pui mijlociu, 1 lingură de unt, 1 ceașcă smîntînă, 2 lingurițe mărar tocat.

Se rumenesc frumos bucățile de pui în unt, se adaugă 2—3 linguri de apă și se lasă să se moaie carnea, apoi se toarnă o ceașcă de smîntînă și două lingurițe de mărar tocat. Se potrivește de sare și se dă la cuptor să fiarbă și să scadă puțin.

Ciulama de pui

Se prepară întocmai ca ciulamaua de vițel (v. pag. 156).

Mîncărică de pui ca la Cotnari

1 pui mare, 1 lingură unt, 2 cepe, 2 ardei grași, 4—5 roșii mari, 1 pahar vin de Cotnari, 1 lingură verdeață tocată, 3—4 linguri de smîntînă, sare.

Se fac 8 porții dintr-un pui mai mare. Se rumenesc în unt, împreună cu două cepe tăiate mărunt. Se adaugă doi ardei grași, tăiați ca fideaua. Se lasă să se moaie împreună cu carnea. Se stinge totul cu un pahar de vin „Grasă de Cotnari" și se lasă să fiarbă puțin împreună. Se adaugă cîteva roșii frumoase, spălate și rupte în patru, mărar, pătrunjel, sare și cîteva linguri de smîntînă. Se lasă pe foc pînă dă în fiert apoi se dă la cuptor, să scadă puțin. Se servește cu mămăliguță.

Pui cu ciuperci

Se prepară ca și vițelul cu ciuperci (v. pag. 157), dar se fierbe mai puțin, deci nu e nevoie de o ceașcă întreagă de apă.

Pui cu fasole verde

1 pui mijlociu, 1/2 kg fasole păstăi, 1 ceapă, 1 lingură unt, 4—5 roșii mijlocii, sare, 1 linguriță de verdeață.

Se înăbușă bucățile de pui în unt; deoparte se fierb păstăile de fasole fideluță. Cînd fasolea a fiert, se scurge de apă, se înăbușă în unt, împreună cu o ceapă tocată, se amestecă apoi cu carnea. Se pun cîteva roșii tăiate in felii și curățite de semințe, sare, se acoperă și se lasă să fiarbă împreună. Se dă la cuptor să scadă, după ce s-a adăugat și o linguriță de verdeață tocată.

Pui cu conopidă

1 pui, 1 conopidă mijlocie, 1 lingură de unt.

P e n t r u   s o s: *1 lingură de unt, 1 lingură făină, 1 ceașcă apă, 2—3 linguri de smîntînă, sare.*

Conopida se fierbe în apă sărată clocotită, după ce a fost curățită și desfăcută în buchețele. Deoparte, se înăbușă în unt bucățile de pui, împreună cu o ceapă tăiată mărunt. Se face un

sos dintr-o lingură de unt și una de făină, se stinge cu o ceașcă din apa în care a fiert conopida. Se amestecă, se poate adăuga și 1—2 linguri de smîntînă. Se așază într-o cratiță bucățile de carne, conopida, iar deasupra se toarnă sosul, care nu trebuie să fie gros. Se potrivește de sare și se lasă să fiarbă împreună la un foc mic.

Dacă nu s-a pus smîntînă, se pot pune cîteva picături de lămîie.

Pui cu sparanghel

1 pui, 15—20 fire de sparanghel. Pentru rest, aceleași cantități ca la puiul cu conopidă.

Se pune la fiert sparanghelul în apă care clocotește, spălat și tăiat în bucățele de 4 cm, apoi se prepară mîncarea ca și puiul cu conopidă.

Pui cu dovlecei

Se prepară ca și vițelul cu dovlecei (v. pag. 157).

Pui înăbușit cu legume

1 pui mare, 100 g costiță afumată, 2 linguri unt, 2 cepe, 1/2 kg cartofi, 5—6 carote, 1/2 kg mazăre tînără.

Se ia o cratiță mai groasă. Se pune puțin unt. Se așază puiul întreg, după ce a fost curățat, spălat și sărat pe dinăuntru și pe dinafară. Se rumenește frumos pe toate părțile. Separat, se înăbușă în unt cîteva felii de costiță afumată (circa 100 g) rumenindu-le pe o parte și pe alta. Acestea se pun în cratiță 15—20 fire de arpagic, sau în lipsă, ceapă tocată, 1/2 kg cartofi tineri, precum și felii de carote tinere. Se înăbușă, pe foc, pînă se moaie. Pe de altă parte s-a fiert puțină mazăre boabe. Se așază în cratița în care s-a rumenit puiul, în jurul lui, feliile de costiță și legumele; se adaugă o ceașcă de apă, se potrivește de sare, se acoperă cratița și se pune la cuptor să scadă.

Cînd este bine scăzut, se taie puiul în patru, se așază pe o farfurie, iar în jurul lui. legumele și felioarele de costiță.

Anghemaht de pui

Se prepară ca anghemahtul de miel (v. pag. 189).

Pui pane

1 pui, 1 lingură făină, 2 ouă, 1 lingură pesmet, sare, 1 lingură unt sau ulei.

Se prepară din pui tineri. Se taie puiul în bucăți, se sărează și se trec prin făină, ou și pesmet, prăjindu-se întocmai ca șnițelul. Se servește cu cartofi prăjiți și salată verde sau salată de castraveți.

Pui la tavă

1 pui mare sau 2 mijlocii, 1 lingură unt, sare.

Se curăță puii, se sărează, se ung cu unt și se așază în tavă sau într-o cratiță. Se dă la cuptor. Se stropește cu sosul lăsat. Cînd e aproape gata, nu se mai unge: se lasă să prindă coajă. Cuptorul trebuie să fie potrivit de fierbinte.

Cînd este gata, se taie puiul în două sau în patru, după mărime, se servește cu cartofi și salată, ca și puii pane.

Pui la tavă, cu ciuperci

2 pui mijlocii, 300 g ciuperci, 1 lingură unt, sare, piper, 1 linguriță verdeață, 2 cățel de usturoi.

Se curăță și se spală ciupercile. Se taie felii, iar cele mici se lasă întregi. Se înăbușă cu puțin unt, sare și piper, pînă se moaie, se adaugă doi cățel de usturoi striviți, și doi ficați de pui, tăiați bucățele. Se umple cu aceasta puii spălați și sărați și se așază în tavă, cu o lingură de unt. Se dă la cuptor. Se stropesc mereu cu sosul din tavă. Cînd sînt gata, se taie puii, fiecare în patru bucăți, se așază pe farfurie, garnisindu-se cu ciupercile din interior.

Se servesc cu salată de vinete.

Pui la frigare

Se curăță puiul, sau puii, se sărează, se fixează de frigare ca să nu se miște decît o dată cu frigarea. Se face un jar de cărbuni, sau la mașinile moderne de aragaz, la care este prevazută și frigarea, puii se frig la frigare, în bucătărie. Se pune într-un castronel o lingură de unt amestecat cu apă caldă și cu un cățel de usturoi strivit și se unge puiul din cînd în cînd. La jar, se învîrte frigarea

mereu, nelăsîndu-se nici o clipă din mînă. Către sfîrșit nu se mai unge, se lasă să prindă crustă. În acest scop se presară puiul cu puțin mălai, care face coaja mai crocantă.

Se servește cu cartofi prăjiți și salată de castraveți verzi sau murați.

Mîncări din carne de rață

Ostropel de rață

1 rață, 2—3 cepe, 1 lingură de grăsime (de pasăre) 4—5 căței de usturoi, 1 lingură bulion de roșii, sare, 8—10 boabe de piper, 2 foi de dafin, 2—3 linguri vin.

Se iau bucățile de rață pregătite pentru mîncare și se rumenesc într-o cratiță, cu ceapă tocată, în grăsime de pasăre, sau altă grăsime. Se adaugă un praf de făină, se stinge cu puțină apă și se lasă acoperit, să se frăgezească bine carnea. Din cînd în cînd se adaugă cîte o lingură două de apă. Cînd carnea este moale se adaugă cîteva linguri de zeamă de roșii sau o lingură de pastă de roșii dizolvată în apă, cîțiva căței de usturoi, două foi de dafin, cîteva boabe de piper. Cînd este aproape gata, se adaugă 2—3 linguri de vin (sau oțet de vin). Se dă puțin la cuptor, să scadă cît trebuie.

Ostropelul se poate prepara și din carne de găină, pui sau gîscă.

Mîncare de rață rece, cu măsline

1 rață, 4 cepe, 4—5 linguri ulei, 1 lingură bulion de roșii, sare, 10 boabe de piper, 150 g măsline.

Ca orice mîncare servită rece se prepară cu untdelemn.

Se rumenesc bucățile de carne. Separat, se rumenesc cepele tăiate în felii subțiri. Se toarnă puțină apă, apoi se amestecă cu carnea, se acoperă și se lasă să fiarbă înăbușit, la foc potrivit. Se adaugă cîte puțină apă și zeama de roșii sau o lingură de bulion de roșii. Se potrivește de sare. Se mai pune o foaie de dafin și cîteva boabe de piper. Cînd este aproape gata, se adaugă măslinele ținute cîteva minute în apă clocotită, pentru a nu fi prea sărate. Se scade potrivit, dar se ia în considerație că mîncarea sleindu-se pare mai scăzută. În orice caz nu trebuie să fie sos prea mult.

Atît carnea cît și ceapa trebuie prăjite în untdelemn suficient, pentru ca mîncarea să fie destul de grasă.

Acest fel se poate servi și cald. În acest caz se prepară cu untură sau grăsime de pasăre.

Rață cu varză

Se prepară ca și mîncarea de carne cu varză (v. pag. 154).

Boboc de rață pe varză

1 boboc de rață fript, 1 varză pentru călit, 2 linguri untură, sare, 10—12 boabe de piper.

Rața cu varză este o mîncare cu sos pe cînd rața pe varză este o friptură cu garnitură de varză, tot atît de bine cum poate fi cu garnitură de cartofi prăjiți.

Pentru rața pe varză se alege o rață tînără sau un boboc. Se curăță, se săreaza. se pune întreagă în tavă, cu puțină grăsime și 2—3 linguri de apă. Se dă la cuptor, se stropește mereu cu sosul din tavă. Pe de altă parte se taie foarte subțire o varză crudă sau murată și se călește, în tigaie cu o lingură de untură. Se pun cîteva boabe de piper. Nu se pune bulion, nici roșii. În schimb i se dă gustul cu puțin ardei verde. Cînd rața nu este încă friptă complet, se așază în tavă varza călită, amestecîndu-se cu sosul din tavă, se pune rața deasupra și se dă iar la cuptor pentru a completa friptul ei. În acest timp rața se pătrunde de aroma verzei, iar varza de sucul fripturii. Cînd rața este destul de fragedă și rumenă, se scoate din cuptor, se taie, se așază apoi bucățile în ordinea lor naturală, pe o farfurie pe care s-a pus mai întîi varza.

Boboc de rață cu mazăre boabe

1 rață, 200 g costiță afumată, 15—20 fire arpagic sau 3 cepe, 1 lingură unt, 1 lingură făină, 1 kg mazăre tînără, sare, piper.

Se rumenesc într-o cratiță felii de costiță afumată, împreună cu vreo 15 fire de arpagic (în lipsa arpagicului, se pune ceapă). Se scot acestea și se pune bobocul să se rumenească bine pe toate părțile.

Se scoate din cratiță bobocul, se pune o lingură de făină și se face, cu untul din cratiță, un rîntaș stins cu două cești de apă (o ceașcă mare de 1/4 litru). Se pun din nou în cratiță: bobocul, costița și arpagicul și 1 kg de mazăre tînără, boabe. Se pune sare

și piper. Se acopere și se lasă să fiarbă la foc potrivit, pînă cînd rața este bine frăgezită, iar sosul potrivit de scăzut.

Se taie rața în bucăți, se așază pe farfurie, iar împrejur mazărea, feliile de costiță și arpagicul.

Rață umplută cu mere

1 rață tînără, 1 kg mere, 1 lingură unt, sare.

O rață tînără și grasă, se pregătește pentru a fi pusă la cuptor. Se curăță cîteva mere mici, văratece sau, iarna, ionatane, se pun în interiorul raței, împreună cu ficatul ei și se coase cu 2—3 împunsături. Se așază rața cu spatele pe tavă, se unge cu unt, iar în jurul raței, în tavă, se mai pun cîteva mere întregi și curățite. Se unge tava, se pun 2—3 linguri de apă și se dă la cuptor; cînd este gata se scot ațele și merele din interior, se taie rața, se așază pe farfurie, iar în jur, merele coapte. Sosul din tavă se pune în sosieră și se servește la friptură.

Rață umplută la frigare

1 rață tînără, 2 cepe, 1 lingură de unt sau grăsime de pasăre, sare, piper.

Se taie o rață tînără, păstrînd tot sîngele care se scurge. Se curăță bine, se spală, se sărează; se taie gîtul și vîrful aripilor. Se rumenește în unt ceapă tocată felii subțiri. Se adaugă ficatul raței, de asemenea tocat, precum și sîngele păstrat, sare și piper. Se amestecă toate în tigaie pe foc, rumenindu-le împreună. Se umple rața cu aceată tocătură, se coase deschizătura, se pune la frigare și se frige repede, fără a unge pasărea.

Mîncări din carne de gîscă

Gîscă pe varză

1 gîscă tînără (boboc) fără măruntaie, 1 varză mare, 100 g slănină afumată, 4 buc. crenvurști, 1 lingură de untură, sare, boabe de piper.

Se prepară la fel ca rața pe varză; se poate adăuga la varză o bucată de slănină afumată și crenvurști. Cînd gîsca este gata, se scoate varza pe farfurie, se pune gîsca tăiată deasupra, iar împrejur crenvurștii și slănina tăiată felii.

Gîscă cu fasole boabe

4—6 porții de carne de gîscă, 1 lingură untură (de gîscă), 100 g costiță afumata, 2 cești pline cu fasole fiartă, 4 debrețini, 2 cepe, 2 linguri bulion, sare, piper.

Bucățile de gîscă pregătite se rumenesc și se frăgezesc într-o cratiță, cu puțina untură tot de gîscă. De o parte se fierbe fasole boabe. Se adaugă ceapă prăjită, felii de costiță afumată și 4 debrețini. Cînd este fiartă se scurge de apă, se adaugă ceapă tocată și rumenită, precum și două linguri de bulion de roșii. Se ia o farfurie de faianță sau de sticlă care merge la cuptor, se pune un rînd de fasole, apoi se așază bucățile de carne rumenite și bine frăgezite, cîteva felii de costiță afumată, precum și patru bucăți de cîrnați cu usturoi. Se acopere cu alt strat de fasole , căci nu s-a pus la fund decît jumătate din cantitatea preparată. Se adaugă puțină zeamă de fasole și se dă la cuptor. Cînd zeama a scazut și fasolea s-a rumenit puțin pe deasupra, se servește la masă în farfuria în care se află.

Se servește cu castraveți murați, gogoșari sau gogonele.

Gîscă înăbușită la cuptor

1 gîscă tînără, 1 lingură unt, 1 kg ceapă, 1/4 kg arpagic, 10 cățel usturoi, 1 l vin alb, 6 tomate, sare, piper, 2 foi de dafin, frunze de mărar și pătrunjel.

Se ia o gîscă tînără, de circa 3 kg, se curăță, se spală, se sărează. Se taie gîtul și vîrful aripilor. Se pune într-o cratiță care s-o cuprindă bine, cu o lingură de unt și se rumenește bine pe toate părțile. Se toacă 1 kg de ceapă, se curăță 1/4 kg arpagic și 10 cățel de usturoi. Se pun peste gîscă și se lasă să se prăjească împreună 10 minute. Se acoperă cu un litru de vin alb, sec. Se adaugă tomatele proaspete tăiate în patru, sare, piper, mărar, pătrunjel și foile de dafin. Se lasă să dea în fiert apoi se acoperă și se dă la cuptor, unde se lasă să fiarbă înăbușit 4—5 ore, pînă cînd carnea se desprinde de pe os. Se scoate gîsca, se taie buăcți care se țin la cald, într-o cratiță acoperită. Sosul dacă nu este destul de scăzut, se mai ține pe mașină să mai scadă, apoi se degresează și se scot crenguțele de verdeață. Se adaugă un păhărel de vin bun și se lasă să se înfierbînte din nou. Se așază bucățile de carne pe o farfurie, se toarnă sosul deasupra și se servește fierbinte.

Gîscă umplută I

1 gîscă tînără, 300 g carne de cîrnați, 1 lingură untură, sare.

Se pregătește gîsca pentru a fi friptă la cuptor. Se prepară carne de porc ca pentru umplut cîrnați, vreo 300 g, sau se cumpără cîrnați gata preparați, se scoate carnea din ei și se umple gîsca. Se coase, se așază în tavă, cu o lingură de untură și se frige. Se servește cu varză acră călită.

Gîscă umplută II

1 gîscă, 1 kg castane, cîteva ciuperci, 3 mere.

După ce gîsca a fost spălată și pregătită pentru fript, se umple cu 1 kg de castane fierte 10 minute în apă clocotită, curățate și călite în unt, trei mere tăiate felii, cîteva ciuperci, de asemenea tăiate felii și trase în unt. Se așază în tavă înconjurată de cartofi întregi (dar curățați). Se coace ca de obicei. Se servește aranjînd castanele întregi în jurul gîștei. Sosul se servește separat, în sosieră.

Răcituri de gîscă (piftie)

Circa 1 kg carne și oase, 2—3 linguri de apă, sare, cîțiva căței de usturoi.

Se prepară de obicei din cap, labe, aripi, partea de jos a picioarelor, pipota și inima. Se pot pune și oasele pieptului, dacă din piept s-au făcut sărmăluțe, sau pastramă; de asemenea spinarea. Pentru pastramă se ia de obicei pieptul și pulpele.

Se pun la fiert bucățile rezervate pentru răcituri, în apă cît să le cuprindă bine. Se spumează, se sărează și se lasă să fiarbă la foc mic. Cînd carnea este bine fiartă, capul și labele se dau la o parte, iar bucățile de carne se așază în farfurii adînci, distribuind în fiecare cîte 4 mici porții. Se încearcă zeama dacă este gata, punînd o linguriță de zeamă să se răcească. Dacă se încheagă, este gata; dacă nu, se mai lasă să fiarbă. Se dă de o parte, se lasă să se limpezească. Cînd s-a răcit se adaugă cîțiva căței de usturoi striviți. Se strecoară apoi zeama în fiecare farfurie, fără să se umple prea tare farfuria. Operația aceasta se face la rece, acolo unde răciturile vor fi lăsate să se prindă și nu se mai mișcă.

Pateu din ficat de gîscă

1 ficat de gîscă, o linguriță grăsime de gîscă (sau unt), 2 gălbenușuri tari, o lingură plină unt proaspăt, sare.

Se spală bine ficatul și se fierbe, întreg, într-o crăticioară cu apă fierbinte, în care s-a pus și o bucățică de grăsime de gîscă sau de unt. Se fierbe cam 10 minute. Este gata atunci cînd, înțepîndu-l, nu mai iese sînge. Se acoperă și se lasă să se răcească în apa în care a fiert. Se scoate apoi, scurgîndu-se de apă. Se scot de la mijloc vreo două felii frumoase, iar restul se trece prin sită, împreună cu două gălbenușuri de ouă răscoapte. Se adaugă apoi o bucată de unt (cît un ou de gîscă), sare cît trebuie și se freacă bine totul împreună pînă devine o cremă alifioasă. Se așază pe o farfurie feliile întregi, apoi deasupra se pune pateul, dîndu-i forma unui mic tort. Se poate îmbrăca în aspic.

Ficat de gîscă prăjit

Se spală ficatul și se taie în felii groase ca degetul. Se rumenesc în unt fierbinte, pe o parte și pe cealaltă și se așază pe o farfurie. În tigaia în care s-au rumenit, se pune un păhărel de vin bun, se lasă să fiarbă puțin și se toarnă peste feliile de ficat. Se servește cald.

Ficat de gîscă la cuptor

Se ia un ficat de gîscă întreg, se curăță, se spală, se șterge și se pune într-o cratiță, cu o bucățică de unt sau untură de gîscă. Se acopere cu o hîrtie unsă cu unt și se dă la cuptor la un foc mic. Se unge mereu cu sosul din cratiță. La 20—30 de minute este gata. Se sărează, se taie în felii dacă se servește imediat. Dacă nu, se lasă întreg și se taie atunci cînd se servește rece.

Mîncări din carne de curcan

Se pot prepara aceleași feluri de mîncare ca și din găină, rață sau gîscă: supă, piftie, mîncări cu legume etc. Dar felul cel mai bun este desigur curcanul fript.

Curcanul se poate frige la frigare sau la tavă. La frigare se procedează ca și pentru miel, mușchi, la frigare etc.

Curcan la tavă

Pentru ca să aibă carnea fragedă, se spune că înainte de a fi tăiat, este bine ca curcanul să fie îmbătat cu rom. De asemenea este bine să nu fie preparat chiar în ziua cînd a fost tăiat. Este mai fragedă carnea după o zi două, dacă este ținut la rece.

Se curăță, se spală bine, se sărează pe dinăuntru și pe dinafară și se lasă să stea astfel o oră, pentru a lua sare.

Se așază într-o tavă în care încape bine cu spinarea pe tavă, cu 2—3 linguri de apă. În timpul friptului, se unge curcanul cu untdelemn amestecat cu rom. Cînd este aproape gata, nu se mai unge deloc, pentru a prinde coajă. După mărimea curcanului friptul poate dura între o oră și jumătate și două ore și jumătate. Depinde și de cuptor. Cînd este bine rumenit pe toate părțile, iar furculița intră ușor în carne, este gata fript.

Se pune pe un fund de lemn și se taie. Se desprind picioarele și aripile de la încheietură. Se așază apoi pe spate și se taie pieptul în felii subțiri, puțin oblice în raport cu osul pieptului.

Se așază frumos pe o farfurie ovală, se servește cald sau rece cu salată de varză roșie sau de andive sau cu murături, cu gogoșari etc.

Dacă se servește cald, se adaugă și cartofi pai sau sufleu.

Curcan umplut

Înainte de a fi pus la tavă, sau la frigare, se umple curcanul cu una din umpluturile de mai jos:

Curcan cu ciuperci: se curăță și se spală 1/2 kg ciuperci; se taie felii și se înăbușă în unt, cu sare și piper. Se dă prin mașină ficatul curcanului, sau o bucată de ficat de vițel. Se freacă spumă 100 g unt, se adaugă miez de pîine muiat în lapte și stors, ficatul dat prin mașină, 2 ouă, sare și piper. Se freacă toate împreună, se adaugă ciupercile. Se umple curcanul, se coase și se frige la cuptor stropindu-l mereu cu sosul din tavă.

Curcan cu castane

Se face o tocătură din 300 g carne de porc slabă, 100 g slănină proaspătă, date de două ori prin mașină. Se amestecă cu 1 kg de castane cojite și fierte, puse întregi în tocătură. Se umple curcanul, se coase, se frige la cuptor.

Curcanul pentru fript este bine să nu fie prea mare, nici bătrîn. Se preferă curca în locul curcanului.

Galantină de curcan

1 curcan, 1 pui sau 1 găină mică, sare, piper, 3 ouă, cîteva ciuperci, 1 ceașcă zeamă de carne, 100 g slănină proaspătă, 150 g limbă afumată.

Se ia un curcan sau o curcă tînără, se taie aripile, picioarele și gîtul, fără piele. Cu un cuțit ascuțit se face o tăietură de-a lungul șirei spinării și se desprinde pielea cu puțina carne care se ține pe ea. Este un fel de jupuire. Se ia toată carnea de pe curcă pînă nu mai rămîn decît oasele. Acestea se pun la foc cu apă și zarzavat ca pentru o supă obișnuită. Se trece carnea prin mașina de tocat de două ori. Se amestecă cu carne de vițel sau tot de pasăre, carnea de la o găină crudă, dată de asemenea prin mașină, afară de piepți. De la curcan se păstrează de asemenea bucăți de piept.

Se amestecă bine umplutura, se adaugă 3 ouă, sare, piper, cîteva ciuperci înăbușite, o ceașcă de zeamă de carne. Se ia pielea, se pune un strat de tocătură, care se întinde în mod egal de gros, de două degete. Deasupra se așază: bucăți de piept de pasăre crud, fîșii de slănină proaspătă, ficați de pasăre, limbă afumată. Se pune deasupra restul de tocătură apoi se coase deschizătura cu ață, dînd galantinei o formă rotundă sau ovală. Se învelește apoi într-un șervet foarte curat de pînză, care se leagă bine la ambele capete și la mijloc, cu cîteva rînduri de sfoară. Se pune apoi într-un vas lung, acoperind bine cu o supă făcută din oasele păsării. Se lasă să fiarbă vreo două ore și jumătate, pînă cînd șervetul începe să se umfle. Fiertul se face la un foc moale. Cînd este gata se dă la o parte și se lasă să se răcească în zeama în care a fiert. Se scoate apoi și se pune cu șervet cu tot pe un fund, iar deasupra un alt fund cu o mică greutate. Se lasa la presă pînă se răcește. Din supa în care a fiert se prepară un aspic, cu care se va garnisi galantina.

Cînd galantina s-a răcit, se așază pe farfurie, se taie felii și se garnisește cu aspic tocat, cu ciuperci, cu felii de ouă fierte tari.

Curcan fiert înăbușit

1 curcan (fără măruntaie), 1 picior de vițel, 2 cepe, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 țelină mică, 2 fire cimbru, 2 foi de dafin, 10—12 boabe piper, 1 l apă amestecată cu vin, sare, 200 g slănină.

Cînd curcanul este bătrîn, se prepară în felul următor:

Se pune pe fundul unei crătiți sau oale, un strat de felii de slănină. Se așază curcanul, sărat și piperat; se adaugă un picior

de vițel, deoarece din zeamă se va face aspic, 2 cepe, un morcov, pătrunjel, țelină, toate tăiate felii, cimbru, foi de dafin, boabe de piper. Se umple cu apă amestecată cu vin pînă îl cuprinde bine. Se lasă să fiarbă la foc moale 4—5 ore. Cînd este gata se scoate curcanul pe farfurie, iar sosul se strecoară și se lasă să mai scadă; apoi se pune să se răcească. Cînd este bine răcorit, se toarnă peste curcan, în farfurie, îmbrăcîndu-l ca într-o glazură. Se lasă la rece, iar cînd aspicul este prins, se servește.

Se poate servi și cald, cu sosul fierbinte, dar este mult mai gustos rece.

În felul acesta se poate prepara orice pasăre, mai ales un cocoș bătrîn.

Mîncare de curcan cu caise

1 kg carne, 1 lingură de grăsime de curcan sau unt, 4—500 g caise uscate, 5 lingurițe de zahăr, sare.

Bucățile de carne de curcan se rumenesc în grăsime de pasăre, apoi se pun cîteva linguri de apă, se acopere și se lasă să se frăgezească, adăugînd cîte puțină apă, ori de cîte ori este nevoie. În acest timp, caisele uscate se spală și se țin o oră în apă călduță. Cînd carnea este moale se pun și caisele în cratiță și se adaugă un sos de zahăr ars, care se face astfel: se pun într-o crăticioară pe foc, 4—5 lingurițe de zahăr. Cînd zahărul s-a topit și și-a schimbat culoarea în brun deschis, se stinge imediat cu 1/2 pahar de apă și se amestecă mereu pînă ce zahărul, întărit pentru moment de apă rece, se dizolvă complet în apă. După ce s-a pus sosul peste carne, se acoperă și se lasă să fiarbă o oră, adăugînd cîte puțină apă, la nevoie. Sosul trebuie să fie scăzut și dulce. Se servește fierbinte.

Piftie de curcan

Se prepară ca și piftia de gîscă, numai că nu se pune usturoi; în schimb se așază pe fundul farfuriei, în care se va turna zeama, felioare de lămîie curățate de sîmburi și de coaja cea galbenă. Cînd răcitura este prinsă, se poate răsturna, udînd fundul farfuriei cu un șervet muiat în apă fierbinte.

Pilaful de curcan, precum și mîncările cu sos, se prepară ca și cele de găină.

I. Preparate din carne de măcelărie (vacă, vițel, porc)

Supe

Supă de carne

Se poate face din carne de vacă sau de vițel. Carnea de supă trebuie să fie foarte proaspătă.

Părțile cele mai bune pentru supă și rasol, la vacă sînt: partea de jos a picioarelor dinapoi, care se și numește rasolul și care are și os, cu coada, părțile din dreapta și stînga cozii, rasolul alb, care se află tot la pulpă; capul de mușchi, la care trebuie adăugat și un os cu măduvă. Apoi picioarele dinapoi, partea de la genunchi în sus, părțile de la piept: cap sau mugur de piept, sfîrc de piept și drug de piept, toate părți grase și foarte bune pentru supe. De asemenea se face supă bună și din antricoate, dar din acestea se obișnuiește să se facă fripturi, fiind foarte fragede.

Din părțile de la piept, rasolul alb și bletul se face o supă bună, se obțin și porții bune de rasol.

De la vițel, partea bună pentru supă este piciorul, partea de la genunchi în sus.

Supa de carne de vacă

1 kg carne și os, 1—2 cepe, 3 morcovi, 1 postîrnac mare, 1 rădăcină de pătrunjel, 1 țelină mică, sau 1/2 țelină mare. Facultativ: 2—3 cartofi și cîteva foi de varză, 3 litri apă, 1 linguriță sare.

Este bine ca supa să aibă zarzavat deajuns, atît pentru gustul bun ce i-l dă, cît și pentru vitaminele și sărurile minerale pe care le conține.

Se spală bine carnea, în 2—3 ape reci, fără să fie lăsata mult în apă. Se pune la fiert în apă rece, atunci cînd se urmărește o supă buna, pentru că în acest caz carnea își lasă încetul cu încetul sucurile în apă. Cînd se pune carnea în apă fierbinte, părțile albuminoase se coagulează, fibrele se strîng, iar sucurile cu toată bunătatea lor rămîn în carne. In acest caz se obține un rasol mai gustos și mai bogat în substanțe nutritive, în schimb supa este mai slabă. Deci se pune carnea de supă în apă rece sau fierbinte, după cum interesul înclină către o supă mai bună sau un rasol mai bun.

Se pune carnea la fiert cam cu trei pahare de apă de persoană, considerînd că va scădea atît cît să rămîie o farfurie bună. Se poate măsura și altfel. După ce s-a pus carnea în oală, se măsoară patru farfurii adînci pline de apă. Se notează cît de plină este oala. Dupăce supa a fiert, dacă apa a scăzut mai mult decît nivelul necesar, se mai adaugă apă fierbinte pînă atinge nivelul dorit. Dar nu este de recomandat să se adauge apă în supă; este mai gustoasă atunci cînd scade atît cît trebuie.

Sare se pune foarte puţină, la început. Mai tîrziu se va potrivi gustul de sărat.

Se pune oala cu supă la foc potrivit și descoperită pînă se formează spuma. Aceasta, dacă se scoate, supa este mai puţin nutritivă, dar mai frumoasă, mai limpede. Dacă nu, are avantajul de a conţine mai multe substanţe hrănitoare. De obicei, spuma se scoate și anume, îndată ce apare la suprafaţă; se ia cu lingura plată cu găuri, lingură specială pentru spumat. Dar se poate lua foarte bine și cu o lingură obișnuită. Pe măsură ce spuma se tot formează, se ia cu lingura, adăugîndu-se și o lingură două de apă rece, pentru ca temperatura supei sa scadă și să mai formeze spumă, căci după ce începe sa fiarbă, nu se mai formează spumă.

Cînd supa a dat în fiert, se acoperă pe jumătate, se potolește focul și se lasă să fiarbă în clocote mici, pentru ca să nu se tulbure, cît și pentru ca astfel carnea să-și lase gustul încetul cu încetul. De altfel, este de reţinut principiul că orice mîncare sau fiertură este mult mai bună atunci cînd se face cu încetul.

Carnea de vită trebuie să fiarbă 3—4 ore. Zarzavatul nu se pune decît cînd carnea este aproape fiartă; sărurile și vitaminele din zarzavaturi trec în apă, dar unele vitamine se distrug după o fierbere îndelungată, cum este vitamina C. Dar chiar și altele, care rezistă mai mult, tot se vor distruge la o fierbere de cîteva ore. De aceea nu le fierbem decît atît cît trebuie. Deci cînd carnea este aproape gata, punem și zarzavatul întreg și bine spălat, dar nu ţinut în apă, ci acoperit cu un șervet. Cartofii se pun la urmă de tot, căci ei fierb mai repede decît celelalte legume. În sezonul legumelor proaspete, se va adăuga și o roșie deși schimbă culoarea gălbuie a supei, precum și un ardei gras, care dă supei o aromă plăcută.

După ce s-au pus zarzavaturile se potrivește și de sare, lăsînd-o ceva mai puţin sărată decît trebuie, avîndu-se în vedere că scăzînd încă, va deveni puţin mai sărată.

Cînd carnea și zarzavatul din supă sînt fierte, se ia supa de pe mașină, se lasă să se așeze, apoi se strecoară încet, ca să nu se tulbure, prin lingura cea mare cu găuri. Nu se scurge tot

lichidul, se lasă în oală ceea ce s-a depus. Se pune rasolul și zarzavaturile la loc, în oală, se acoperă și se lasă la cald.

O parte din supă se pune din nou pe foc, într-o cratiță, iar cînd dă în clocot, se pune garnitura: griș, orez, tăiței etc. Cînd acestea au fiert, se adaugă la restul de supă, se toarnă în castron și se servește la masă.

Garniturile la supă

Supa cu griș. Cînd supa clocotește, se toarnă „în ploaie“, adică răsfirat, 2—3 linguri de griș, după cît de groasă se preferă supa. În timp ce cu o mînă se lasă să cadă grișul cu cealaltă se mestecă, ca să nu se facă cocoloașe. Se lasă să fiarbă 10—15 minute, apoi se adaugă restul de supă, se amestecă să fie la fel de deasă toată supa, apoi se servește, nu chiar clocotită, dar fierbinte.

Supa cu orez. Se alege din timp și se spală 2 linguri de orez. Cînd supa limpezită și pusă din nou să fiarbă, pentru a i se adăuga garnitura, dă în clocot, se pune orezul și se lasă să fiarbă vreo 30—40 minute. Se gustă un bob dacă este fiert și numai atunci se ia de pe foc.

Supa cu turnăței. 1 ou, 1 lingură de făină, 1 praf de sare.

Turnățeii se fac pe moment și sînt foarte buni atît la supa de vacă, cît și la cea de pasăre. Iată cum se face:

Se sparge un ou într-un castronaș, se freacă cu o lingură de lemn adăugînd o lingură de făină și puțină sare. Aluatul care se formează trebuie să fie foarte subțire. Să curgă din lingură. Cînd supa clocotește se lasă să cadă din lingură, ca o șuviță din această compoziție, ca niște firișoare, care se încheagă imediat. Se lasă să fiarbă cîteva minute, apoi se încearcă. Dacă sînt gata se amestecă cu restul supei. Se toarnă în castron și se adaugă o lingură de pătrunjel verde fin tocat.

Supa cu găluște de griș. 1—2 ouă, 1 lingură unt, 3—4 linguri griș, puțină sare, puțin bicarbonat de sodiu. Se freacă spumă o lingură de unt proaspăt, se adaugă unul sau două gălbenușuri, frecînd mereu cu lingura de lemn; se adaugă vreo două linguri de griș, apoi cele două albușuri bătute spumă. Se amestecă bine și dacă este prea subțire, se mai adaugă griș. Se sărează și se adaugă și 1/2 linguriță bicarbonat. Cînd supa clocotește, se ia cu lingurița, din compoziția de griș (cam jumătate de linguriță) și se dă drumul în supă. Dacă prima gălușcă se sfărîmă și se împrăștie în supă, se mai adaugă puțin griș la pasta făcută și iar se încearcă, numai una. Ele nu trebuie să fie nici prea tari, de aceea se tot încearcă; trebuie să fie atît de tari numai cît să nu

se sfărîme. Se pun cu lingurița găluștele, una după alta. Ele cresc în supă, astfel că trebuie potrivit o cantitate de pastă care să nu dea o gălușcă mai mare ca o prună de toamnă. După 20—30 minute de fiert în clocot mic, se încearcă una, dacă nu este crudă la mijloc. Se scot ușor cu lingura cu găuri (plată) și se așază în castron. Supa în care au fiert găluștele, se strecoară, se amestecă cu restul supei și se toarnă încet în castron peste găluște, care se ridică ușor la suprafață.

Supa de vițel

Se face ca și cea de vacă, numai că fierbe mult mai puțin timp. De aceea, zarzavatul se poate pune îndată după ce s-a spumat supa. Garniturile sînt aceleași.

Ciorbe și borșuri

Borșurile sînt ciorbe înăcrite cu borș, făcut din huște și tărîță fermentată. Este modul cel mai sănătos și mai gustos de a înăcri o ciorbă. Dar se poate acri și cu lămîie, sare de lămîie, aguridă (struguri cruzi), roșii, cînd nu sînt prea dulci.

Carnea bună pentru supă este bună și pentru ciorbe. Ciorba este mai puțin pretențioasă, în ceea ce privește alegerea cărnii. Se poate face ciorbă cu orice fel de carne cu care nu se poate prepara altceva. Oasele, zgîrciurile, carnea macră, toate sînt bune, dar este bine să fie și o bucățică de carne grasă pentru ca ciorba să fie gustoasă. De asemenea să fie și cîteva bucățele bune de servit la masă ca porții, în afară de cele care nu servesc decît ca să dea gust ciorbei.

Ciorbă cu carne de vacă

200—250 g de carne de persoană. Deci pentru 4 persoane 1 kg carne și os, o ceapă, 2 morcovi, 1 rădăcină pătrunjel, 1/2 țelina, 3—4 roșii, 2 ardei, 1 lingură de verdeață tocată (leuștean, mărar și pătrunjel), sare.

Zarzavatul se taie mărunt, sau se trece prin răzătoarea mare.

Se taie carnea în porții potrivite. Se pune la fiert acoperit, în 2—2,5 litri apă rece.

După ce s-a spumat, se mai lasă ciorba să fiarbă pînă cînd carnea începe să se înmoaie, apoi se pune zarzavatul. Vara, după ce carnea și zarzavatul sînt fierte, se adaugă cîteva roșii rupte

și curățite de semințe precum și 1—2 ardei grași, tăiați felii subțiri și scurte ca tăițeii. Primăvara se adaugă și ceapă verde tăiată mărunt.

Cînd carnea și zarzavatul sînt fierte, se adaugă pentru înăcrit cam jumătate litru borş (care se poate fierbe și separat, pentru a fi mai limpede, dar care se poate pune și direct în ciorbă). Se gustă și se potriveşte de acru și de sărat. După ce s-a pus borșul nu este nevoie să mai fiarbă mult. Este deajuns un clocot. În acest timp se pun și verdețurile: pătrunjel, mărar, leuștean, cîte o legătură de fiecare. Se aleg numai frunzele, fără cotoare, se spală bine, se toacă mărunt, se aruncă în borș, mai dă un clocot și se ia de pe foc. Dacă ar fierbe mai mult, pe lîngă că s-ar pierde aroma verdețurilor, s-ar distruge și vitaminele.

Pentru cine vrea să dreagă borșul (mulți îl preferă nedres), se pun în castron 2—3 linguri de smîntînă și un ou. Se bat împreună puțin, cu lingura de lemn, se adaugă cîteva linguri de ciorbă, se amestecă, apoi se toarnă toată ciorba și se amestecă.

La ciorbă se pune la masă și un ardei mic verde.

Ciorbă de vițel

Se prepară ca și ciorba din carne de vacă.

Ciorba rusească

Aceleași zarzavaturi și aceleași cantități ca la ciorba de vacă, în plus cîteva păstăi de fasole, 1/4 varză, 1 sfeclă mică, 2—3 linguri smîntînă.

Ciorba rusească, sau mai bine zis borșul rusesc, se caracterizează prin aceea că pe lîngă zarzavaturile obișnuite, se pun tot felul de legume: fasole păstăi, varză și mai ales sfeclă, legume pe care mulți le prăjesc înainte de a le pune în ciorbă. Sfecla se trece prin răzătoare și se păstrează vreo două linguri de zeamă de sfeclă de o parte, pentru a o pune la sfîrșit, ca să coloreze frumos ciorba.

Se prepară ca și ciorba obișnuită, uneori se înăbușă puțin în unt legumele, iar dresul se face cu smîntînă mai multă.

Este o ciorbă gustoasă și foarte bogată în substanțe nutritive.

Akroşka (borş rusesc la gheaţă)

1 litru lapte, 3 sfecle roșii, 1/4 litru borș, 4 ouă, 2 castraveți verzi, 2 linguri verdeață tocată, 2—3 linguri carne tocată, 2—3 linguri smîntînă, sare.

Se pune 1 litru de lapte la prins. A doua zi cînd laptele este prins, se pune la gheaţă.

Se pune la fiert 1/4 de litru borş cu trei sfecle roșii, rase pe răzătoare. După ce sfecla s-a muiat bine, se răcoreşte și se dă la gheaţă.

Se fierb 4 ouă tari, se cojesc și se taie mărunt de tot. De asemenea se taie 2 castraveţi verzi, mărar și pătrunjel. Se pun în castron.

Se pot pune și bucăţele de carne de pasăre, de vită sau de pește; se taie mărunt și se pun de asemenea în castron. Se scoate de la gheaţă laptele și borșul, se pun în castron, se amestecă toate, se adaugă smîntînă, 2—3 linguri și se potrivește de sare.

Se servește într-un castron așezat pe o tavă cu gheaţă.

Este un fel foarte potrivit pentru zilele călduroase de vară.

Mîncări cu sos, preparate cu carne

Tocană de carne

1 kg carne, 1 kg roșii sau 2 linguri bulion, 4—5 cepe mijlocii, sare, 1 lingură untură sau 2—3 linguri untdelemn.

Tocana se face din carne de vită. de porc sau de berbec, miel sau ied. Cea mai potrivită carne este cea de porc, fiind mai grasa.

Dacă este vorba de carne de vacă se alege carne mai grasă, de la piept. La tocana de viţel se adaugă puţină grăsime de la rinichi care-i dă un gust bun.

Se spală carnea și se taie în bucăţi potrivite. Se pune într-o cratiță cu o lingură de untură, sau 2—3 linguri de untdelemn. După ce apa lăsată de carne s-a evaporat, se adaugă cepele tăiate în felii subţiri. Se sărează și se lasă să se rumenească frumos, atît carnea cît și ceapa. Cînd carnea este rumenită iar ceapa aurie, se pune un pahar cu apă și se amestecă, se acoperă și se lasă să se frăgezească carnea. Nu se pune multă apă. Carnea fierbe acoperit, aburii contribuind la frăgezirea cărnii. Dacă apa a scăzut și carnea încă nu este fiartă se mai adaugă jumătate de pahar de

apă. Totodată se încearcă carnea cu furculița; dacă aceasta intră ușor în carne înseamnă că este fiartă, dacă nu, se mai lasă și se mai adaugă puțină apă. Cînd carnea este bine frăgezită se potrivește de sare și piper, se adaugă zeama sau pastă de tomate, dizolvată în puțină apă caldă, apoi se pune cratița la cuptor, să scadă descoperit. De altfel, toate mîncările cu sos, după ce au fiert pe mașină se pun la cuptor la un foc slab, să scadă puțin. Vara se adaugă la tocană felii de roșii, ardei gras tăiat felii subțiri și multă verdeață tocată: mărar și pătrunjel. Verdeața se pune cu un minut înainte de a fi luată de pe foc. Tocana trebuie să fie scăzută, grasă și picantă. Se servește caldă cu mămăliguță.

Gulaș (Papricaș)

Aceleași ingrediente ca la tocană plus boia de ardei.

Pentru găluște: 1 ou, 1 lingură unt, 1 lingură făină, sare.

Gulașul este asemănător cu tocana. Se deosebește doar prin aceea că i se adaugă boia de ardei, pentru ca sosul sa fie foarte picant și găluști, care se fac astfel:

Se freacă un ou cu o lingură de unt și una de făină, la care, se adaugă sare și puțină apă; atît cît trebuie ca să se poată face o pastă tare. Se pune apă la fiert și cînd clocotește, se ia cu lingurița cîte puțin din pastă cît o prună și i se dă drumul în apă clocotită. După 10—12 minute ele sînt fierte. Se strecoară atunci prin lingura mare cu găuri, sau se curge apa.

Se așază mîncarea pe o farfurie mare rotundă, iar gălușțele se amestecă cu sosul.

Mîncare de carne cu cartofi

1 kg carne, 1 kg cartofi, cîteva roșii sau o lingură de bulion, 2 cepe, sare, piper, verdeață.

Se curăță cartofii, se taie în lung, mai întîi în patru, apoi fiecare sfert încă în două sau trei felii după mărimea cartofilor. Se pun peste carnea fiartă, în cratiță, se mai adaugă puțină apă și se lasă să fiarbă. Cînd cartofii sînt aproape fierți, se adaugă o lingură de pastă de tomate dizolvată în apă sau cîteva roșii tăiate felii și curățate de semințe, precum și verdeață tocată. După ce reîncepe să fiarbă, se dă la cuptor, să scadă puțin.

Varză dulce cu carne

1 kg carne, 2 cepe, 1 sau 2 verze (după mărimea lor), 1/2 *kg roșii sau o lingură pastă de bulion, 2 ardei grași, 1 lingură untură.*

Se curăță varza de frunzele exterioare, care sînt totdeauna îngălbenite, murdare sau mîncate de viermi; se taie în 4 sferturi, se scoate cotorul, apoi se taie fiecare sfert tăiței, în felii cît mai subțiri posibil.

Se pune toată varza într-un vas mare, se sărează, se frămîntă puțin, apoi se lasă cam 5—10 minute ca să-și lase apa. Se stoarce apoi în pumni, și pe măsură ce se stoarce, se pune în cratița cu carne (înăbușită bine cu ceapa și untura). Se adaugă 2 pahare de borș; dacă carnea nu este destul de grasă și o lingură de untură; de asemenea cîteva roșii, tăiate felii, precum și unul sau doi ardei grași, tăiați ca fideaua. Se lasă să fiarbă pe mașină pînă cînd se moaie bine varza (cam o oră), apoi se pune la cuptor să scadă.

Se poate servi în aceeași zi, dar este mai bună a doua zi.

Carne cu varză murată

Se prepară în același mod ca și carnea cu varză dulce, numai că în loc de borș se pune apă, în loc de roșii, bulion (pentru că nu e sezonul de roșii) și în loc de ardei verde, un ardei roșu.

Carne cu fasole verde

1/2 *kg carne, 1 kg fasole păstăi, 2 cepe, 1 lingură de grăsime sau unt topit sau 2 linguri de untdelemn.*

Se pune apă să clocotească pe foc, într-o oală sau cratiță mai mare. Cînd apa fierbe, se aruncă cîte un pumn de fasole, curățită și spălată, se așteaptă să dea iar în clocot și iar se pune un pumn de fasole, pînă se termină. Se lasă să fiarbă acoperit pînă se înmoaie bine fasolea. Se scurge atunci de apă și se pune în cratița cu carne (preparată dinainte, împreună cu ceapa). Se mai adaugă puțină apă, cîteva roșii, se sărează și se lasă pe mașină să dea un clocot împreună cu fasolea, apoi se pune la cuptor, adăugîndu-i-se și verdeață tocată.

Carnea cu fasole se poate prepara și cu păstăile crude. În cazul acesta, după ce carnea a început să fiarbă, se pun și păstăile curățite și spălate bine. Se pune apă caldă cît aproape să le cuprindă, se acoperă și se lasă să fiarbă împreună, mai adăugînd apă dacă a scăzut, iar carnea și fasolea nu sînt încă gata.

Acest mod de preparare este indicat cînd este vorba de o carne tînără, care fierbe repede, cum este carnea de vițel, de miel sau de pasăre tînără.

Carne cu fasole boabe

1/2 sau 3/4 kg carne, 250 g slănină afumată, 500 g fasole, o lingură bulion, 1 lingură grăsime, sare, piper, 2 foi de dafin.

Carnea, tăiată bucăți, se rumenește împreună cu felioare de slănina sau costiță afumată. Fasolea fiartă separat se pune peste carne cu puțină zeamă, se adaugă bulionul sau roșiile, se lasă să fiarbă împreună.

Ghiveci cu carne

1 kg de carne grasă (de un singur fel sau amestecată: vacă, porc, berbec, sau numai porc), 1/4 varză, 2 morcovi, 1/2 de țelină, 1 dovlecel, 1 vînătă, puțină mazăre verde, cîteva bame, 2 ardei grași, 2—3 cartofi, cîteva buchete de conopidă, 1/4 kg fasole verde, 4 roșii, 2 cepe.

Varza se taie ca tăițeii, morcovii, țelina se taie felii subțiri; vînăta se opărește, se scurge și se taie felii în lung, apoi micșorate cu o tăietură de-a latul feliilor, astfel ca să se obțină bucățele lungi cît degetul cel mic și late de 2—3 cm; bamele se curăță la capete de codiță și se opăresc cu borș, dovlecelul se rade de coajă apoi se taie în rotocoale. Cartofii se curăță, se taie în patru apoi felii subțiri, de-a latul. Ardeii grași se taie ca tăițeii, dar nu prea subțiri. Fasolea ca și conopida, se fierb în apă clocotită. Fasolea se taie în două. Toate legumele se pot pune așa cum se găsesc sau înăbușite mai întîi în grăsime, pînă cînd se înmoaie fără să se prăjească.

Se așază legumele și carnea (prăjită cu ceapa și frăgezită) într-o tavă, așezînd un rînd de roșii, un rînd de legume, un rînd de carne, iar deasupra roșii. Se mai adaugă puțină apă și verdeață. Nu se mai amestecă ghiveciul cu lingura. Se dă la cuptor pînă scade și se rumenește frumos. Ghiveciul trebuie să fie scăzut, gras și frumos rumenit.

Notă. Carnea pentru ghiveci trebuie să fie grasă. De aceea, se întrebuințează de obicei un amestec de carne de porc, de vacă și de berbec. Dacă este numai carne de vacă, atunci este de preferat carne de la piept, mugur, sau blet. Amestecul de carne se face și pentru a da ghiveciului un gust mai bun. Coptul înăbușit al ghiveciului face să nu se piardă din aroma cărnurilor și a legumelor.

Varză acră cu costiță afumată

1 varză mare murată, 1/2 kg costiță afumată, 1 ceașcă de apă, 10—15 boabe de piper, cimbru.

Se rade costiţa cu cuţitul pe toate părţile şi se taie felii. Pe de altă parte se spală bine varza murată, ca să nu fie prea acră sau prea sărată și se taie mărunt. Se așază apoi într-o cratiţă, alternîndu-se, un rînd de varză și unul de costiţă, se adaugă o ceașcă de apă, se mai pun cîteva boabe de piper și vreo două crenguțe de cimbru. Dacă costiţa nu este prea grasă, se mai poate adăuga o lingură de untură.

Se dă la cuptor să fiarbă înăbușit, vreo 2—3 ore.

Mîncarea aceasta trebuie să fie scăzută, grasă şi picantă, de aceea, se poate adăuga și boia de ardei.

Acest fel se poate prepara adăugîndu-se și carne crudă de porc. In acest caz se rumenesc bucăţile de carne, împreună cu feliile de costiţă și cu felii de ceapă. Apoi se așază în cratiţă cu varza.

Fasole boabe cu costiță afumată

400 g fasole, 400 g costiță, 2 cepe, 1 lingură grăsime, 1 linguriță bulion, piper, sare.

Se fierbe fasolea obișnuit. Se prăjesc într-o cratiţă feliile de costiţă împreună cu 2 cepe tăiate felii. Se pune fasolea bine fiartă și se lasă să mai fiarbă împreună, adăugînd foi de dafin, boabe de piper și bulion. Mîncarea trebuie să fie scăzută.

Această fasole se poate servi fie ca un fel de mîncare, cu castraveţi muraţi și mămăliguţă, fie ca garnitură pe lîngă cîrnaţi fripţi sau cotlete la grătar sau prăjite în tigaie, pe mașină.

Ciulama de vițel

800 g carne, 1 ceapă, 1 foaie de dafin, sare, 1 lingură unt, 2 linguri rase făină, 2 cești zeamă de carne, 2—3 linguri de smîntînă.

Se pune la fiert 1 kg de carne tăiată bucăţele, avînd grijă ca apa să acopere bine carnea. Se adaugă sare, o ceapă, o frunză de dafin. Se amestecă într-o cratiţă pe foc, o lingură de unt cu 2 linguri rase de făină, fără ca să se îngălbenească. Se stinge cu zeama în care a fiert carnea. Se lasă să fiarbă, amestecînd mereu cu lingura. Se adaugă și 2—3 linguri de smîntînă. Cînd devine gros ca o smîntînă, se toarnă peste carne și se mai lasă să fiarbă

împreună. Se pot adăuga și cîteva ciuperci, tăiate în felii și înăbușite în unt.

Se servește imediat sau se ține la cald, pe baie de aburi.

Vițel cu ciuperci

800—1 000 g carne de vițel, 300 g ciuperci, 1 lingură unt, 1 ceapă mare, 1 linguriță făină, 1 ceașcă de apă sau zeamă de carne, 1 ceașcă de smîntînă, 1 linguriță de verdeață tocată, sare, piper.

Se fac porții potrivite dintr-un kilogram de carne de vițel, de la piept. Se pun în cratiță să se rumenească, împreună cu o lingură de unt. Se curăță și se spală 300 g de ciuperci. Se taie felii mai mărișoare, iar cele mici se pot lăsa întregi. Se adaugă peste carnea rumenită și se amestecă ușor, cu o lingură de lemn. Se adaugă o ceapă mare sau două mai mici, tocată mărunt. Cînd totul este scăzut și rumenit, se presară o linguriță de făină, se amestecă și se toarnă o ceașcă sau două de apă sau zeamă de carne. Se lasă să fiarbă. Dacă este nevoie se mai adaugă apă. Cînd carnea este bine frăgezită și sosul scăzut, se adaugă o ceașcă de smîntînă, mărar și pătrunjel verde tocate mărunt, sare și piper și se dă la cuptor să scadă. În loc de smîntînă se poate pune bulion de roșii sau roșii dacă este sezonul, precum și un pahar de vin.

Vițel cu dovlecei

Aceleași cantități ca la vițel cu ciuperci. În loc de ciuperci, 3 dovlecei.

Se prepară la fel ca vițelul cu ciuperci, numai că în loc de ciuperci, după ce carnea s-a rumenit, împreună cu ceapa și făina se adaugă dovleceii curățați, tăiați felii sau bucăți lunguiețe și prăjiți puțin în unt. Ca și la ciuperci, se completează fie cu smîntînă, fie cu roșii, sau sos de roșii și verdeață tocată.

Tocături

Pîrjoale

1/2 kg carne, 2 ouă, o felie de pîine albă, 2 cepe, 2 linguri zeamă de carne, 1 cartof crud, sare, piper, verdeață tocată.

Acestea se prepară de obicei din carne de vacă sau amestecată cu carne de porc. Se pot prepara și din carne de vițel, de miel sau de pasăre, sau din amestecuri de diferite cărnuri.

Se trece carnea în prealabil tăiată în bucățele mici prin mașina de tocat, de asemenea ceapa prăjită, cartoful și felia de pîine muiată în lapte și bine stoarsă. Dacă cumva carnea este prea slabă și dacă se găsesc în casă jumări de la topitul slăninii, se trec prin mașină și vreo două linguri de jumări.

Tocătura se prepară într-un castron de bucătărie. Se amesteca tocătura cu lingura de lemn. Se adaugă unul sau două ouă, sare, piper, o lingură sau două de supă, dacă tocătura este prea densă și verdeață tocată. De obicei, cînd se fac pîrjoalele, părțile grase și osoase se folosesc la prepararea unei supe sau ciorbe.

Pe fundul de lemn presărat cu pesmet sau făină se formează chiftele rotunde, făcute cu palma udă, și apoi turtite, cu latul cuțitului, dîndu-li-se o formă turtită și lunguiață.

Pîrjoalele se prăjesc în preajma mesei, dar tocătura se poate prepara mai devreme, cînd îi este mai îndemînă gospodinei, păstrînd-o acoperită, la rece. Cu puțin înainte de masă se pune într-o tigaie untură amestecată cu undelemn, sau untură de pasăre, sau numai untdelemn. Dacă este vorba de chiftele de piept de pasăre, este de preferat să fie prăjite în unt amestecat cu undelemn sau în untură de pasăre.

Pe măsură ce se formează pîrjoalele și se bat bine în pesmet, se pun în untura încinsă din tigaie și se prăjesc frumos pe o parte și pe alta. Pentru ca să fie mai frumoase și mai aurii, se dau mai întîi prin ou și încă odată prin pesmet și apoi se prăjesc ca șnițelul.

Pîrjoalele se servesc cu un pireu de cartofi și o salată verde sau de roșii, de castraveți etc. sau iarna cu murături. Se socotesc cel puțin cîte două de persoană.

Chifteluțe cu sos de roșii

Pentru tocătură *aceleași cantități ca la pîrjoale.*
Pentru sos: *1/2 kg roșii sau 1 lingură bulion gros de roșii, 1 lingură unt, 1 lingură de făină, 2 foi de dafin, 1 ou, 1 linguriță de zahăr, cîteva boabe de piper, sare.*

Pentru chiftelute cu sos de roșii, din tocătura formată ca la pîrjoale, se fac perișoare mici, cît o caisă, formînd cocoloașe pe podul palmei ude și turtindu-le apoi, cu degetele pe tocătorul presărat cu făină. Se rumenesc, dar nu așa tare ca pentru pîrjoale, căci ele vor mai fierbe și în sos, apoi se pun în sosul de roșii.

Sosul de roșii se face în felul următor: se pune într-o crăticioară, la foc, o lingură de unt și una de făina. Se amestecă pînă

cînd untul topit a încorporat toată făina, fără ca aceasta să se prăjească. Atunci se toarnă un pahar de apă rece sau zeamă de carne. Aceasta înseamnă a stinge rîntaşul. Se amestecă bine cu lingura de lemn, iar cînd dă în clocot se adaugă o lingură de bulion de roşii care se dizolvă în zeama din cratiţă; se amestecă bine, se mai adaugă sare, piper, 2 foi de dafin, un vîrf de linguriţă de zahăr. Se lasă să fiarbă cîteva minute la foc foarte mic.

Se aşază chifteluţele într-o cratiţă, se toarnă sosul deasupra şi se lasă să fiarbă la foc mic încă cîteva minute, pentru ca chiftelele să se pătrundă bine de sos.

Vara, în loc de bulion, sosul se prepară din roşii, iar în loc de foi de dafin, se pun foi de tarhon sau numai verdeaţă tocată.

Chifteluţe sau perişoare cu smîntînă

Pentru tocătură *aceleaşi cantităţi ca la pîrjoale.*
Pentru sos: *1 lingură unt, 1 lingură făină, 1 ceaşcă lapte, 1 ceaşcă smîntînă, 1 lingură de mărar tocat, sare.*

Se prepară la fel ca chifteluţele cu sos de roşii, numai că sosul se prepară din smîntînă.

Sosul se prepară tot pe bază de rîntaş, dar stins cu o ceaşcă de lapte, la care se adaugă o ceaşca întreagă de smîntînă. Se amestecă, se adaugă verdeaţă, mai ales mărar fin tocat. Se toarnă peste chiftele, se lasă să dea un clocot-două împreună, se mai adaugă puţin unt şi se lasă puţin la cuptor.

Perişoarele cu smîntînă sînt foarte bune mai ales cînd sînt preparate din piept de pasăre.

Ardei umpluţi

3/4 kg carne, 10 ardei, 2 cepe, 2 linguri orez, 1 lingură untură, 1/2 kg roşii, verdeaţă, sare, piper.

Se aleg vreo 10 ardei egali şi nu prea mari. Se înfige degetul cel mare în punctul unde este codiţa ardeiului, pătrunzînd în ardei. În felul acesta rămîne intactă marginea rotunjită a ardeiului, putînd păstra mai bine umplutura de carne din interior. Cînd se taie capacul cu cuţitul, se face deschizătura prea mare. Se aruncă codiţa, se scot seminţele, apoi se ţine în apă clocotită cîteva minute, pentru ca ardeii să piardă iuţeala, dacă cumva vreunul din ei ar fi iute.

Umplutura: se trece prin maşină carne de porc sau de vacă amestecată cu porc sau orice altă carne. In tocătura pentru ardei nu se pune ou, în schimb cînd se prăjeşte ceapa, se adaugă

2 linguri de orez ales și spălat, care se prăjește puțin împreună cu ceapa, apoi se stinge cu puțină apă și se acopere. În felul acesta orezul se moaie și va fierbe mai ușor. În carnea tocată se adaugă sare, piper, ceapă și orez, precum și puțină verdeață tocată.

Se umplu cu o linguriță ardeii, nu chiar pînă sus, căci umplutura va mai crește, avînd în vedere că are și orez. O dată umpluți ardeii se așază în picioare, unul lîngă altul și unul la mijloc, într-o cratiță potrivită ca mărime. Se toarnă deasupra un sos de roșii ca la chifteluțele cu sos, dar fără foi de dafin și fără tarhon. Se acoperă și se dau la cuptor, să fiarbă și să scadă atît cît trebuie. Cînd sînt gata se stropesc cu cîteva linguri de smîntînă, se mai lasă puțin în cuptor, să fiarbă și smîntîna, apoi se așază pe farfurie și se servesc cu smîntînă crudă sau iaurt, servit la masă, în sosieră.

Roșii umplute

Aceleași cantități ca la ardei umpluți.

Se aleg 10 roșii frumoase și tari, se taie căpăcelele, se scot semințele și miezul, se pun cu scobitura în jos să se scurgă, apoi se umplu întocmai ca ardeii, punîndu-se căpăcelele deasupra și procedîndu-se pînă la sfîrșit, la fel ca pentru ardei.

Se pot prepara totodată roșii umplute și ardei umpluți.

Dovlecei umpluți

6 dovlecei, 500 g carne macră, o felie pîine albă, 1 ceapă, 1 ceșcuță orez, o linguriță verdeață tocată, sare, piper.
Pentru sos: *1 lingură unt, 1 linguriță făină, 1 ceașcă smîntînă și una apă.*

Se prepară umplutura de carne ca pentru ardei umpluți. Se aleg dovlecei cam de aceeași mărime, se rad de coajă, se taie în două, de-a latul și cu o linguriță de metal se scobește miezul, observînd să nu se spargă; se umplu cu tocătură, nu chiar pînă sus, lăsînd loc să crească umplutura. Se prăjesc puțin în tigaie pe toate părțile, în unt încins, apoi se așază în cratiță. Separat, se face un sos dintr-o lingură de unt, o ceapă mică fin tocată și rumenită, un praf de făină sau mai bine, praf de ciuperci uscate și stins cu o ceașcă de apă sau zeamă de carne. Se toarnă sosul peste dovlecei și se dau la cuptor, acoperiți. Cînd sînt gata, se adaugă o ceașcă de smîntînă și multă verdeață tocată mărunt. Se lasă să fiarbă și cu smîntîna și să scadă potrivit, apoi se servește.

Sarmale

Sînt o mîncare națională și tradițională, a cărei faimă a trecut hotarele țării, iar străinii care ne vizitează țara, le gustă cu multă plăcere. La țară, nu este masă de nuntă sau masă sărbătorească, la care să nu figureze și sarmalele.

Sarmalele tradiționale sînt cele din carne de porc, învelite în foi de varză murată sau varză dulce. Dar se fac și din carne de vită, de vițel sau de miel învelite în foi de varză dulce sau în frunze tinere de viță de vie sau de ștevie.

Sarmale cu varză murată

1 kg carne de porc sau 1/2 kg carne de porc și 1/2 kg carne de vacă, 2 cepe mari, 2 linguri de orez, sare, piper, o bucată de șorici.

Dacă varza este prea acră se spală în una sau două ape reci.

Se prepară o tocătură ca la ardei umpluți. Cînd se sărează carnea, trebuie avut în vedere că foile de varză sînt sărate. Se sărează deci mai puțin sau de loc.

Se alege o varză mare, frumoasă sau două mai mici. Se desprind foile întregi, una cîte una, cu băgare de seamă să nu se rupă. Cele mai bune pentru sarmale, sînt foile subțiri. Cele groase se taie ca fideaua pentru a fi puse printre rîndurile de sarmale. Se taie cotorul de la fiecare frunză, apoi se taie frunza în două, dacă este prea mare pentru o singură sarma. Se pregătește de asemenea oala în care vor fierbe sarmalele. Se ia o oală cam de 5 l. Este bine să fie o oală mai groasă, de tuci sau de lut. (Tradiția este ca sarmalele să fiarbă în oala de lut și la cuptor de pîine.) Se așază pe fundul oalei cîteva foi întregi de varză, apoi se răsfiră o mînă de frunze tocate, cîteva bucățele de șorici și facultativ un os cu ceva carne pe el care va da un gust și mai bun sarmalelor.

Sarmalele moldovenești se fac mici, cam cît o nucă mare; în alte regiuni ale țării se fac mai mari. Este mai migălos desigur, de făcut sarmale mici, dar sînt mai frumoase și mai gustoase.

Pe măsură ce se formează sarmalele, se așază pe fundul oalei în cerc; în interiorul cercului, alt cerc, lipite una de alta, pînă cînd se ajunge la mijloc, unde mai încape una. După ce s-a completat un rînd se presară varză tocată, se mai pun bucățele de șorici, dacă mai sînt, apoi se începe un alt rînd și tot așa pînă se termină toată carnea. Deasupra se pune varză tocată.

Se umple oala cam pe jumătate cu apă amestecată cu zeamă de varză. Dacă varza este foarte sărata și foarte acră, se pune

numai apă. Se mai adaugă o lingură de untură și o lingură de bulion dizolvat în apă și se pune la foc, deocamdată acoperit, pînă dă în fiert. Apoi se trage capacul pe jumătate și se lasă să fiarbă încet, cu clocote mici. Sarmalele trebuie să „forfotească“, nu să clocotească.

După vreo două ceasuri de fiert pe mașină, se dau la cuptor, unde se lasă să scadă încet.

A doua zi se pun din nou la cuptor, pînă se înfierbîntă sau dacă este nevoie chiar să mai scadă. Se așază în farfurie rotundă, în formă de piramidă. Sarmalele se servesc cu ardei iute, roșu sau verde și cu mămăliguță. Un vin alb, sec, este potrivit să se servească la sarmale.

Sarmale cu varză dulce

Aceleași cantități ca la sarmalele cu varză murată.

Se fac la fel ca și cele de varză murată, numai că se învelesc în foi de varza crudă, opărite cu borș și se fierb în apă amestecată cu borș în proporții egale. La urmă se mai acresc cu borș dacă mai este nevoie. Printre rîndurile de sarmale și deasupra, se pun felii de roșii.

Sarmale în foi de viță

1 kg carne de miel sau vițel, 2 cepe, o felie pîine albă, 2 linguri orez, sare, piper, foi de viță, 1/4 kg smîntînă sau iaurt, 1 lingură unt.

Se prepară cu precădere din carne de miel, căci atunci cînd frunza de viță este încă crudă, este și mielul crud și potrivit pentru sărmăluțe.

Foile de viță se spală foarte bine, căci la acea epocă viile sînt deja stropite o dată, cu soluție de sulfat de cupru, care este foarte toxică (după cum toamna trebuie să spălăm foarte bine strugurii, pentru același motiv).

Frunzele de viță de vie se opăresc cu apă sau cu borș, pentru a nu fi prea tari, dar nu trebuie nici prea mult ținute în apă clocotită, ca să nu piardă acel gust caracteristic, acrișor, care formează tocmai savoarea sărmăluțelor în foi de viță.

Sarmalele se fac cu o tocătură care se prepară la fel ca și pentru celelalte sarmale, dar din carne de miel sau de vițel. Nu se pune bulion.

Se servesc pe o farfurie mare, rotundă, stropite cu smîntînă sau cu iaurt amestecat cu smîntînă sau numai cu iaurt. Smîntîna sau iaurtul se servesc și separat, în sosieră.

Un pelin roșu de mai va fi foarte potrivit lîngă sărmăluțele în foi de viță..

Sărmăluțe în foi de ștevie

Se fac la fel ca și cele în foi de viță.

Drob de miei

Măruntaiele de la miel, prapurul, 3 — 4 ouă (sau măcar 2), 1 lingură verdeață tocată, 2—3 cozi ceapă verde, sare, piper.

Se pun la fiert, într-o cratiță acoperită, măruntaiele mielului: ficatul, inima, plămînii. Prapurul, adică membrana în care sînt învelite intestinele mielului și care are aspectul unei dantele albe, se spală cu apă călduță, apoi se lasă în apă rece pînă se prepară tocătura.

Carnea pentru drob nu este nevoie să fiarbă mult, un clocot — două este deajuns. Se scoate din apă, se taie bucăți mici, care se trec de două ori prin mașină, împreună cu cîteva fire de ceapă verde înăbușite puțin în unt.

Se pune într-un castron carnea tocată, apoi ouăle, unul cîte unul, sare, piper, verdeață tocată, puțin miez de pîine albă muiat în lapte și bine stors, o lingură sau două de smîntînă.

Se unge cu unt o cratiță sau o tigaie cu marginile joase. Se ia prapurul din apă, se întinde ușor și cu băgare de seamă, ca să nu se rupă și se pune în cratiță, așa fel ca să căptușească bine cratița, iar marginile să cadă peste marginile cratiței. Se pune tocătura peste prapure, astfel ca să formeze un strat de o grosime egală pe toată suprafața cratiței. Se ridică marginile prapurelui, învelind bine tocătura. Dacă s-a făcut vreo gaură în prapure, se cîrpește cu o bucățică luată din alt colț, unde prisosește. Totul este ca tocătura să fie îmbrăcată complet în pînza prapurelui. Se unge pe deasupra cu unt sau untură și se coace la cuptor. Cînd este gata, este rumenă pe deasupra și puțin desprinsă pe la margini, ca o prăjitură bine coaptă. Se ia o farfurie rotundă, se pune peste gura cratiței și se răstoarnă. Drobul apare frumos și rumen ca un tort. Fiind o mîncare de primăvară, se pot pune în jurul drobului pe marginea farfuriei, cîteva ridichi roșii și una deasupra.

În lipsă de prapure, se poate îmbrăca drobul într-o foaie subțire de aluat ca de tăiței. Se servește cu salată verde.

Aluatul pentru drob

Un ou, 1—2 linguri de untură, circa 1 ceașcă făină, 1 pahar de vin alb, puțină sare.

Se întinde o foaie ceva mai mare decît cratița pentru ca, întorcînd marginile, să învelească numai bine tocătura. Foaia trebuie să fie subțire. După ce s-au întors marginile, se unge cu ou și se dă la cuptor. Cînd este gata, drobul este rumen ca o pîine.

Se servește întreg sau felii. Este foarte bun și rece, ca un adevărat pateu. Se poate servi și ca aperitiv, mai ales dacă este destul de pipărat.

Ruladă de carne

750 g carne macră, 2 cepe mijlocii, o felie de pîine, 1—2 ouă, sare, piper, verdeață tocată, 1 lingură untură.

Pentru pus în interior: *3—4 ouă tari, 100 g costiță afumată.*

Cu carnea pregătită pentru pîrjoale, se poate prepara o pîrjoală mare, o ruladă. Se pune pe fundul de lemn toată carnea pregătită și se turtește, dîndu-i-se o formă dreptunghiulară. Se pun de-a lungul dreptunghiului, în mijloc și cap la cap, cîteva ouă răscoapte și cojite, care se învăluie cu carnea tocată astfel ca să fie ca un manșon de carne în jurul ouălor.

Se pune ruloul într-o tavă unsă cu grăsime, se unge și pe deasupra cu unt sau grăsime și cine dorește și felioare de slănină sau costiță afumată, care topindu-se, vor da ruladei un gust foarte plăcut, iar ele se vor rumeni devenind crocante.

Din cînd în cînd se stropește rulada cu sosul din tavă. Este gata cam într-o oră. Către sfîrșit se adaugă în sosul din tavă 2—3 linguri de smîntînă sau un păhărel de vin bun.

Se așază pe o farfurie lungă, se servește cu cartofi sau cu garnitură de legume și o salată. Se taie felii. Fiecare felie are la mijloc un rotocol de ou.

Se poate face și fără ouă răscoapte.

Dacă sînt la îndemînă cîteva ciuperci, se face un sos de ciuperci care se pune deasupra în momentul cînd se servește.

Musaca

Musacaua se prepară din carne tocată și diferite legume. Atît carnea cît și legumele, sînt mai întîi prăjite, separat, apoi se așază în cratiță, alternînd un rînd de legume și un rînd de carne.

Cele mai obișnuite sînt cele de vinete, de conopidă, de dovlecei, de varză și de cartofi.

Musaca de vinete

1/2 kg carne, 3—4 vinete, 3 cepe, 1 ou, 2 linguri smîntînă, 2 linguri făină, 1/2 kg roșii, 4 linguri untură, sare, piper.

Se aleg vinete nu prea mari, lungi și foarte proaspete. Se taie codițele, se spală, se taie felii cam cît un deget de groase. Se pun feliile într-un vas cu apă care clocotește pe foc, se țin un minut, apoi se scot. Se pun pe un fund puțin înclinat, cu alt fund deasupra, care să le preseze, pentru ca să se scurgă zeama.

Se trece prin mașina de tocat carnea de vită sau de porc (musacaua trebuie să fie grasă). Se pune într-o tigaie o lingură de untură, în care se rumenește ceapa tăiată mărunt, apoi se pune și carnea, lăsîndu-se să se prăjească împreună.

După ce s-a luat carnea de pe foc, se adaugă sare, piper și un ou, amestecînd bine.

Se scot vinetele de sub teasc, se șterge fiecare felie cu o cîrpă curată se dă prin făină și se prăjește în grăsime, pe o parte și pe alta.

Se unge bine cu untură, pe fund și pe margini, o cratiță cam de 2 litri. Se așază la fund un strat de felii de roșii, apoi unul de vinete, așa fel ca să acopere bine toată suprafața. Deasupra se așterne un strat de carne, apoi iarăși unul de roșii, unul de vinete, unul de carne, terminînd cu un strat de roșii. Se adaugă o ceașcă de apă sau zeamă de carne, în care să fiarbă musacaua, dar pentru că și roșiile lasă destulă zeamă, se va pune mai puțină apă. Dacă nu sînt roșii, se pune o ceașcă de apă sau zeamă de carne, în care s-a dizolvat 2 linguri de bulion de roșii. Se dă la cuptor. Trebuie să scadă aproape complet.

Cînd este gata, se răstoarnă pe o farfurie rotundă și dacă cratița a fost bine unsă și musacaua nu s-a prins de fund, atunci răsturnîndu-o, roșiile de la fund apar deasupra, coapte și lucioase, ca o frumoasă garnitură roșie.

Musaca de varză

750 kg carne macră, 1 varză, 1—2 cepe, 3—4 linguri untură, 1/2 kg roșii, 1/4 kg smîntînă.

Musacaua de varză se face la fel ca cea de vinete, cu deosebire că în loc de vinete se pun foi de varză, care mai întîi s-au fiert puțin. La urmă se adaugă zeamă de roșii și cîteva linguri de smîntînă.

Iarna, musacaua se face cu varză murată. În acest caz se spală foile, ca să nu fie prea acre sau prea sărate. Se aleg foi subţiri. Printre rînduri se pot adăuga bucăţele de şuncă grasă, tăiate fin. De asemenea bucăţele de costiţă afumată, tăiată în felioare foarte subţiri. În loc de roşii, se dizolvă pastă de roşii în zeama care se toarnă peste musaca.

Musacaua de varză, fie dulce, fie murată se poate face şi cu varză tăiată. În acest caz varza, tăiată subţire, ca pentru mîncare, se căleşte puţin, înainte de a se aşeza în rînduri în cratiţă.

Musaca de cartofi

Aceleaşi cantităţi ca pentru musacaua de vinete, în loc de vinete, 1 kg cartofi.

Musacaua de cartofi se prepară la fel ca şi musacaua de vinete, numai că în loc de felii de vinete se pun felii rotunde de cartofi prăjite pe o parte şi pe alta. Cu puţin înainte de a fi gata se toarnă deasupra 2—3 ouă bătute ca pentru omletă.

Se poate prepara şi cu cartofi fierţi sau chiar cruzi, dar musacaua bună se face cu cartofi prăjiţi.

Se răstoarnă pe o farfurie şi se serveşte cu smîntînă.

Musaca de dovlecei

3 dovlecei.

Pentru tocătură: *aceleaşi cantităţi ca la musacaua de vinete.*

Se prepară ca şi musacaua de vinete, înlocuind vinetele cu felii rotunde de dovlecel, prăjite pe ambele părţi, după ce au fost mai întîi uscate cu un şervet şi date prin făină.

Musaca de conopidă

1 conopidă mare, 1/2 kg carne, 1 ceapă, 3 linguri unt, 1 ou, sare, piper, 2—3 linguri de pesmet.

Se fierbe în apă clocotită şi sărată conopida, desfăcută în buchețele mici. Se alternează apoi, în cratiţa bine unsă, rînduri de conopidă şi de carne. Deasupra se presară pesmet fin cernut şi se stropeşte cu unt.

În loc de carne, se poate prepara cu ficat trecut prin maşină şi prăjit cu ceapă tocată, întocmai ca şi carnea.

Musaca de legume amestecate

P e n t r u   t o c ă t u r ă: *aceleaşi cantităţi ca la musacaua de vinete. 2 cepe, 2 morcovi, 2—3 dovlecei, 4 ardei, 1/4 varză, 1/2 kg roşii, 3 linguri untură, sare, piper.*

Se înăbuşă într-o cratiţă: ceapă, morcov, dovlecei, ardei şi alte legume.

Se aşază, în cratiţa unsă, un rînd de legume, un rînd de carne tocata şi prăjită, un rînd de roşii, adăugînd zeamă de carne sau de roşii.

Se procedează ca şi la celelalte musacale. Este un fel de ghiveci foarte gustos.

Musaca de tăiţei

1/2 kg carne, 1/2 kg tăiţei.

Se fierb tăiţei, macaroane, spaghete sau fidea, se scurg de apă, se opăresc cu unt, apoi se aşază în cratiţa unsă cu unt, un rînd de tăiţei şi un rînd de carne, ultimul rînd fiind de taiţei. Carnea se prepară ca şi pentru musacaua de vinete.

Deasupra se mai pune puţin unt.

Se dă la cuptor fără a li se mai adăuga nici un fel de zeamă. Musacaua trebuie să fie bine stropită cu unt.

Chiftele de cartofi

5—6 cartofi, 200 g carne, 1 ceapă mică, 1 lingură grăsime, 1 lingură făină, sare şi piper.

O cantitate mai mică de carne se poate completa cu cartofi fierţi, preparînd chiftele foarte gustoase.

Se trec prin maşină vreo 5—6 cartofi, curăţiţi dar nefierţi, se amestecă cu carnea dată prin maşină şi prăjită împreună cu o ceapă mică tăiată mărunt, cu un ou, puţina făină, sare şi piper. Se formează chiftelele, ca cele de carne şi se prăjesc în orice grăsime.

Se servesc cu o garnitură de legume sau cu un sos de roşii.

Mititei

1 kg carne macră, 100 g seu de vacă, 15 g chimen şi enibahar, un praf de bicarbonat, sare, piper, 1 căpăţînă de usturoi, 1 ceaşcă de apă sau zeamă de carne.

1 kg carne de vacă de la ceafă şi 100 g grăsime de vacă (seu) se trece de două ori prin maşina de tocat. Se săreaza, apoi se

închide într-o pînză impermeabilă și se pune să stea pe gheață cel puțin 6—7 ore. Cînd se scoate de la gheață se adaugă 15 g de chimen și enibahar, cum și un praf de bicarbonat. Se pisează usturoi, se amestecă cu apă sau zeamă de carne, se strecoară și în timp ce se frămîntă carnea, se adaugă din această zeamă.

Se pune la mașina de tocat carne tubul de tablă pentru umplut cîrnați. Cu o mînă se învîrtește manivela mașinii, iar cu cealaltă se întrerupe șuvoiul de carne, din loc în loc, după mărimea dorită (circa 8 cm).

În lipsa aparatului de umplut cîrnați, se pot modela cîrnăciorii cu mîna umedă, dîndu-le forma și mărimea mititeilor.

După ce s-au format toți, se pun la fript pe grătarul bine încins la foc iute. In timp ce se frig, se ung, cu o pană, cu zeamă de carne.

Fripturi

Fripturile constituie preparate din carne, pe cît de gustoase, pe atît de sănătoase, mai ales cînd carnea este friptă la grătar sau la frigare. În felul acesta ele sînt și mai digestibile.

În fripturi, carnea își păstrează mai bine sucurile și își îndeplinește mai complet rolul de a hrăni și totodată de a excita sucurile gastrice, stimulînd apetitul și ușurînd digestia.

Carnea de friptură trebuie să fie o carne fragedă, de aceea mușchiul, antricoatele, vrăbioarele, sînt părțile cele mai potrivite pentru acest scop, fiind de altfel și mai gustoase. Mușchiul este bogat în substanțe nutritive, de aceea el rămîne carnea cea mai bună pentru friptură.

Antricoatele și vrăbioarele au o carne mai tare; ele nu sînt destul de fragede și deci bune de fript decît după cîteva zile ținute la rece, dacă se poate la gheață.

Cîteva reguli generale în legătură cu prepararea fripturilor

Carnea pentru friptură în general nu se spală, ci doar se șterge cu o cîrpă udă. Dacă este nevoie, se spală repede cu apă rece fără să fie lăsată mult în apă (bineînțeles, cînd carnea nu este curată, se spală bine, atît cît trebuie).

Carnea de vînat nu se spală.

Carnea pentru grătar nu se sărează decît cînd este gata friptă altfel, sarea care are proprietatea de a trage apa, ar trage o dată cu aceasta și sucurile din carne, care ar rămîne seacă și fără gust.

De aceea friptura, fie că este preparată la tavă, la frigare sau la grătar, se pune de la început la foc viu, pentru a se forma de la început o crustă, care să închidă ca într-o carapace, sucurile cărnii.

Friptura de vacă se servește totdeauna în farfurie fierbinte, deoarece grăsimea de vacă se sleiește foarte repede și friptura capătă un gust de seu.

Friptura trebuie servită îndată ce este gata.

Mușchiul de vacă

Mușchiul de vacă se poate prepara întreg, la tavă sau la frigare sau tăiat felii: biftec, care se frige la tavă sau la grătar.

Biftec la tavă

4—6 biftecuri (cam 5—600 g mușchi), sare, piper, 1 vîrf de linguriță de grăsime, 1 linguriță de pătrunjel verde.

Se curăță mușchiul de părțile grase și de piei (bucățelele se pot adăuga la o ciorbă sau mîncare), se șterge cu un șervet ud, apoi se taie felii groase cam de 2 degete (de preferat din partea cea groasă a mușchiului, de lîngă cap). Se scot atîtea felii cîte trebuie pentru masă, de exemplu patru sau șase. Restul se pune la rece, pentru a mai scoate din ele biftecuri sau pentru a-l prepara bucată întreagă, la cuptor sau înăbușit.

Se pune fiecare biftec pe fundul de lemn și se aplatizează puțin cu mînerul cuțitului, sau cu partea fără dinți a ciocanului de bătut șnițele. Biftecul nu se bate, ci se netezește, mai mult pentru a-i da o formă regulată, rotundă, și pentru a-i nivela grosimea, ca să se frigă egal.

Se ia o tigaie cu fundul de tuci, se unge foarte puțin cu unt sau altă grăsime, doar atît cît să nu se lipească biftecul. Cînd tigaia s-a încins bine, se pun biftecurile, cîte încap. Se țin pe o parte pînă se rumenesc, apoi se întorc pe partea cealaltă. Nu se întorc, înfigînd furculița în carne, ci cu două furculițe sau cu lama cuțitului. Înțepînd carnea, s-ar scurge tot mustul.

Se lasă biftecul cam 10 minute pe fiecare parte. În general trebuie să fie bine rumenit pe dinafară și încă roz pe dinăuntru. Cînd este gata, dacă se înțeapă, apare o picătura roz la suprafață. Nu trebuie friptă carnea pînă devine seacă. Se lasă, bineînțeles, mai mult sau mai puțin „în sînge“, după gustul fiecăruia.

Cînd sînt gata se sărează, se pipărează, se poate presăra și cu puțin cimbru, care dă fripturilor o aromă foarte plăcută. Se

așază pe o farfurie încălzită și se toarnă deasupra mustul din tigaie. Se presară cu pătrunjel verde tocat foarte mărunt.

Se servește cu cartofi prăjiți și salată verde sau altă salată.

Biftec la grătar

Se pregătesc biftecele ca și pentru friptura la tavă. Se unge grătarul cu o bucățică de slănină, se lasă să se încingă foarte bine și se așaza biftecele. La început la jăratec mult, apoi domolindu-l sau ridicînd grătarul, iar la sfîrșit întreținînd din nou jarul. Căldura se poate regla și la grătarul de la mașină cu aragaz.

Se lasă să se frigă mai întîi pe o parte și apoi se întoarce pe cealaltă, fără să se înțepe carnea. Cînd biftecul este gata, apar bobițe roz la suprafață.

Se sărează, se așază pe o farfurie încălzită și se servesc imediat cu cartofi prăjiți și o salată, după sezon.

Se dă numele de biftec Chateaubriand unui biftec mai gros, cam de vreo 5 cm, fript la grătar și peste care se pune, cînd se așază pe farfurie o bucățică de unt proaspăt sau se servește cu un sos de unt proaspăt topit la foc mic, în care se pune pătrunjel verde mărunt tocat, sare, piper și zeamă de lămîie.

Se servește cu cartofi pai sau cartofi sufle și o salată după sezon.

Mușchi la tavă

Se curăță mușchiul de pielițe, se sărează, se pipărează, se împănează cu usturoi cine dorește și cu bucățele de slănină. Pentru a i se da o formă mai regulată și a se putea tăia felii frumoase, se leagă mușchiul, înfășurîndu-l, pe toată lungimea lui cruciș, cu o sfoară curată, care se scoate atunci cînd mușchiul este gata.

Se așază mușchiul în tavă, se unge pe toată suprafața cu o grăsime fierbinte, de preferință unt, pentru a ușura formarea crustei, se mai adaugă 2—3 linguri de apă și se dă la cuptor.

Ar fi de preferat o tavă specială, cu grătar la fund, pe care se așază friptura, astfel că ea nu se îmbibă de sosul și grăsimea din tavă, rămînînd în felul acesta, mai pură de substanțe nocive, mai digerabilă și mai gustoasă.

Friptura la tavă trebuie să aibă de la început un foc mare, apoi mai mic. Din cînd în cînd se ia cu lingura zeamă din tavă și se toarnă peste mușchi.

După unele procedee nu se unge friptura cu sosul din tavă, ci cu o altă grăsime și cu apă rece. Dar friptura astfel unsă cu sosul ei devine foarte gustoasă.

După o oră sau o oră și jumătate este gata. Se încearcă în mijloc, înfigînd furculița. Dacă intră ușor și dacă este bine rumenită, este gata. Se pune atunci în tavă un păhărel de vin bun, se amestecă cu sosul, se stropește mușchiul și se mai lasă puțin la cuptor să fiarbă și vinul din sos. Vinul se poate pune și cînd friptura este aproape gata.

Se ia mușchiul din tavă, se scoate sfoara, se așază pe o farfurie lungă încălzită și se taie felii. Sosul din tavă se degresează, se strecoară, se mai înfierbîntă și se servește, în sosieră. o dată cu friptura.

În sezonul cînd sînt ciuperci, se face un sos de ciuperci, se toarnă peste friptură cînd este încă în tavă, se mai lasă puțin, ca să se îmbibe carnea de gustul și aroma ciupercilor, apoi se pune mușchiul în farfurie, iar sosul în sosieră.

O dată cu ciupercile, se poate adăuga în tavă și 2—3 linguri de smîntînă. Smîntîna dă sosului un gust foarte bun. Se poate adăuga smîntîna, și cînd nu se pun ciuperci.

Se poate servi cu cartofi noi și o salată de castraveți.

Mușchi la frigare

Se curăță mușchiul de pielițe, dar nu și de grăsime. Nu se sărează. Se freacă cu usturoi pisat, se presară cu piper și cu cimbru. Se pune pe frigare dintr-o dată pe jăratec bun. Bunătatea fripturii depinde mult de lemnul din care se face jarul. Astfel de exemplu jarul de corzi uscate de viță de vie împrumută fripturii o anumită aromă.

La început frigarea se întoarce încet, pentru ca căldura să pătrundă mai puternic carnea și să se formeze mai repede o crustă necesară care împiedică sucul să se scurgă. După ce s-a format crusta, și toată suprafața este, cum se spune, caramelizată, se rotește friptura mai repede, începînd totodată stropitul cu apă și unsul cu grăsime. Se pun la îndemînă două cești, una cu apă rece, sărată și cu usturoi, dacă friptura n-a fost usturoiată de la început, și una cu unt curat sau unt amestecat cu untdelemn bun. Se unge friptura cu pana, cînd dintr-o ceașcă, cînd din cealaltă.

Friptura la frigare se învîrtește mereu, nu se lasă din mînă. Numai astfel se frig bine toate părțile, iar sucul care se scurge din carne se prelinge tot pe ea, astfel încît friptura nu pierde nimic din savoarea ei.

Cînd carnea este friptă, se scoate de pe frigare, se așază pe farfurie, se taie felii chiar în momentul servirii, se dă la masă cu cartofi mici, înăbușiți în unt și o salată de sezon.

În felul acesta se frige și mielul, iedul, puii.

Mușchi înăbușit

800—1 000 g mușchi, 100 g slănină afumată, 1 morcov, 1 ceapă mare, sare, piper, cîțiva căței de usturoi, 1 ceașcă de apă, 1 pahar vin, 1 lingură unt, cîteva frunze de pătrunjel.

Se ia o bucată de mușchi, se învelește într-un șervet ud și se bate, întorcînd-o mereu, pe toate părțile pentru a-i da o formă cît mai rotundă.

Se pun într-o cratiță felioare de slănină afumată, rotocoale de ceapă și de morcov tăiate subțire și puțin unt. Se rumenește ușor apoi se pune deasupra mușchiul, care se tot întoarce pe toate părțile pentru a se rumeni în mod egal peste tot. Se toarnă atunci o ceașcă cu apă, se adaugă cîțiva căței de usturoi, frunze de pătrunjel și un pahar cu vin. Se acoperă și se dă la cuptor să fiarbă înăbușit. Poate fi lăsat să fiarbă și pe mașină. Se lasă pînă cînd zeama a scăzut aproape de tot. Dacă carnea încă nu este destul de fragedă, se mai adaugă apă și se mai lasă pe foc.

Cînd este gata se scoate din cratiță, se pune pe farfurie și se taie felii, aranjînd felioarele de slănină în jurul fripturii. Sosului din cratiță i se adaugă puțină apă, se lasă să mai fiarbă puțin, se strecoară și se servește în sosieră, pe lîngă friptură.

Cînd se strecoară sosul, se freacă cu dosul lingurii, pe strecurătoare, ca să treacă și zarzavatul fiert. Se poate adăuga 2—3 linguri de smîntînă lăsînd să dea un clocot împreună.

Se servește cu cartofi prăjiți sau cu o garnitură de spaghete fierte și amestecate cu sosul fripturii.

În felul acesta se poate prepara orice bucată de carne macră (rasol alb sau pulpă). În acest caz, fiind vorba de o carne mai tare, timpul pentru frăgezirea ei durează mai mult, chiar 2—3 ore.

În loc de vin, se poate adăuga la urmă, în sos, un păhărel de coniac sau de rom.

Frigărui de mușchi

300 g mușchi, 100—150 g slănină, 1 ceapă mare, sare, piper.

Dintr-un rest de mușchi din care nu se mai pot tăia biftecuri frumoase, sau mai ales mușchiuleții de pe marginea mușchiului, se pot prepara frigărui. Se taie bucățele mici de mușchi de circa 4 cm. Se înșiră pe frigărui de lemn sau de metal, alternîndu-le

cu felii de slănină (cine dorește și cu felii de ceapă). Se așază pe grătar, se întorc pe toate părțile.

Friptură din antricot de vacă

Antricotul de vacă se frige, fie întreg, înăbușit sau la cuptor, fie tăiat în felii, costițe, la grătar sau în tigaie, la tavă.

Antricotul întreg se frige ca și mușchiul la tavă, sau mușchiul înăbușit (v. pag. 172)

Antricot la grătar

4—6 antricoate, sare, piper, un pic de grăsime pentru uns grătarul.

Se taie osul, dacă este prea mare, se bate puțin fiecare costiță și se frige pe grătarul încins, întocmai ca și biftecul.

Se servește cu cartofi prăjiți, pai, sufleu sau înăbușiți și cu o salată de sezon.

Antricot la tavă

Se frige ca și biftecul la tavă (v. pag. 169.)

Antricoate înăbușite

4 antricoate, 1 ceașcă de apă, 1 lingură de unt sau altă grăsime, sare.

Cînd antricotul nu este destul de fraged și nu este timp pentru a-l mai lăsa să se frăgezească, trebuind să fie preparat imediat, este de preferat friptul înăbușit. Astfel, se rumenesc antricoatele în unt, în tigaie, pe o parte și pe alta, apoi se adaugă puțină apă și sare, lăsînd să se frăgezească. Dacă apa a scăzut și carnea este tot tare, se mai adaugă cîte puțină apă și se lasă pe foc, acoperit, pînă se frăgezește bine.

Vrăbioare la grătar

Aceleași cantități ca la antricoate înăbușite.

Vrăbioarele se frăgezesc cîteva zile, înainte de a se frige la grătar. Se pot prăji și în tigaie. Dacă sînt tari, se prepară ca și antricoatele înăbușite.

Şniţel

3/4 kg carne, sare, piper, 2 linguri făină, 2 — 3 ouă, 5 — 6 linguri pesmet, 2 linguri untură sau ulei.

Se prepară numai dintr-o carne fragedă, de obicei carne de viţel mai ales de la pulpă, miel, piept de pasăre, muşchi de vacă, muşchiuleţi de purcel sau medalionul de la cotletele de porc, sau chiar altă carne de la porc, dacă nu este prea bătrîn.

Se taie felii de-a curmezişul, perpendicular pe lungimea fibrelor şi se bate cu bătătorul de carne pe un fund de lemn, pînă cînd felia de carne se subţiază. Nu trebuie bătută pînă se rupe, ci doar să se subţieze. Subţiindu-se, ea se măreşte. In acest caz se poate tăia în două. Fiecare felie se presară cu sare, piper şi cimbru. Se aşază feliile într-o farfurie,una peste alta, punînd între ele felii de ceapă şi frunze de pătrunjel. Această operaţie se face cu cîteva ore mai din timp sau măcar cu o oră înainte de masă.

Cu puţin timp înaintea mesei, se pregătesc trei farfurii: una cu făină, una cu pesmet cernut, iar alta în care s-au spart 2—3 ouă puţin bătute şi amestecate cu o linguriţă de untdelemn. Se pune pe foc o tigaie mare, în care s-a pus să se încingă untură sau unt amestecat cu untdelemn. Cînd grăsimea este bine încinsă, se scutură de pe felia de carne ceapa şi pătrunjelul; se bate în făină, pe o parte şi pe alta, se înmoaie apoi în ou, bine ca să fie peste tot acoperită de ou, apoi se bate în pesmet, de asemenea pe ambele părţi, acoperindu-se complet oul sub pătura de pesmet.

Felia astfel pregătită, se pune imediat la fript, în grăsimea încinsă. Nu trebuie să stea de loc muiată în ou şi pesmet, căci se înmoaie şi nu mai iese şniţelul cum trebuie.

Se rumenesc frumos pe ambele părţi. Focul trebuie să fie potrivit pentru ca şniţelele să fie bine pătrunse de căldură, fără să se ardă.

Orice carne preparată în felul acesta, este o friptură „pane". Astfel se pot prepara puii tineri, piept de pasăre, bucăţi de miel, fileuri de şalău etc.

Friptură de porc la cuptor

1/2 but de porc, sare, piper, 2—3 căţei usturoi.

Se ia un but de porc sau jumătate de but, se sărează, se pipărează, se freacă cu usturoi şi se lasă astfel cel puţin o oră. Apoi se aşază în tavă, împreună cu cîteva linguri de apă şi se dă la cuptor. Se stropeşte mereu pe deasupra cu zeama din tavă.

Se ține la cuptor pînă se frăgezește bine și este frumos rumenită. Se taie felii, se așază pe farfurie, iar sosul din tavă se servește fierbinte, în sosieră. Se servește la masă cu cartofi prăjiți sau varză călită. In primul caz, cu salată de varză roșie sau varză murată.

Cotlete de porc la cuptor

1 kg cotlete de porc, sare, piper, puțină apă.

Se ia cotletul întreg, se mai retează puțin capetele coastelor și se prepară întocmai ca friptura de mai sus. Cînd este gata, se taie felii, costiță cu costiță și se servește cu sosul și garnitura de mai sus.

Cotletul poate fi scos de pe os. Cu oasele se poate prepara o ciorbă, iar bucata întreagă de carne, care constituie mușchiul, se prepară întocmai ca friptura la cuptor. Se poate servi și rece. La fripturile de porc nu se mai pune untură la fript, carnea fiind destul de grasă.

Mușchiulețul de porc

800 g mușchiuleț, sare, piper, 1 bucățică slănină pentru uns grătarul.

Mușchiulețul este foarte fraged. Se poate prepara la grătar, se taie de-a curmezișul ca să se scurteze și apoi se aplatizează puțin cu bătătorul de carne, se sărează, se pipărează și se lasă vreo jumătate de oră. Se frige pe grătarul încins și uns cu slănină.

Mușchiulețul de porc se poate prepara și ca șnițel. Este foarte bun.

Se servește cu orice legumă și orice salată.

Cotlete de porc la grătar

4—6 cotlete de porc, sare, piper.

Se taie cotletul felii, de crud, se taie bucățile de oase dinspre șira spinării și se scurtează osul costiței, apoi se sărează, se pipărează și se lasă vreo jumătate de oră.

Se frig bine, pe o parte și pe alta, pe grătarul încins și uns.

Se așază frumos, pe o moviliță de pireu de cartofi sau de fasole bătută, se servesc cu gogoșari, castraveți, gogonele sau altă salată.

Cotlete pane

4—6 cotlete, 1 ou, 1 lingură făină, 2—3 linguri pesmet, sare, 1 lingură de untură.

Cotletele de porc se subțiază cu tocătorul și se prepară pane, întocmai ca șnițelul. Aceasta se poate face, lăsînd cotletul pe os, sau scoțînd numai medalionul, adică partea rotundă a feliei de cotlet. În acest caz s-ar putea numi mușchi pane. Cotletul trebuie să aibă forma lui de costiță.

Se servește cu cartofi, garnitură de legume și o salată verde dacă este sezonul de crudități.

Friptură de porc marinată

Pentru marinată: *1 litru oțet amestecat cu vin, 1 ceapă mare, 1 morcov, cîțiva căței usturoi, 20 boabe piper, 2—3 frunze de dafin, frunze de țelină și de pătrunjel, sare.*

Atît mușchiul de porc, butul ca și orice altă parte destinată pentru friptură, sînt mult mai gustoase dacă se țin 24 de ore într-o marinată. În acest fel se și conservă cîteva zile la rece.

Se fierbe în oțet amestecat cu vin, ceapă, morcov, tăiate felii, cîțiva căței de usturoi sfărîmați, vreo douăzeci de boabe de piper, 2—3 frunze de dafin, frunze de pătrunjel și de țelină, sare. Se lasă să se răcească. Se așază carnea într-o cratiță, se toarnă marinata deasupra și se lasă așa o zi sau două, iarna și mai mult, întorcînd-o de cîteva ori în acest timp.

Cînd trebuie preparată se scoate din marinată, se șterge și se pune în tavă la cuptor (fără grăsime). Se stropește cu zeama marinatei. După ce s-a rumenit puțin, se toarnă și marinata deasupra și se lasă să se frigă bine. Dacă marinata are prea mult sos, nu se pune tot. Sosul trebuie să fie scăzut cînd friptura este gata. Se servește în sosieră, pe lîngă friptura frumos tăiată în felii.

Purcel de lapte la tavă

Se pîrlește purcelul, apoi se freacă bine cu mălai și se spală în mai multe ape, pe dinăuntru și pe dinafară. Se sărează și se lasă astfel o oră. Se așază apoi în tavă, pe un grătar, sau pe cîteva bețișoare curate puse de-a curmezișul. Purcelul se așază pe burtă, cu picioarele îndoite sub el. Se pun în tavă cîteva linguri de apă, iar purcelul se unge cu untdelemn amestecat cu rom. Se unge mereu cu o pană, pînă cînd este aproape gata. Atunci nu se mai unge cu nimic, se lasă să prindă coajă, să se întărească șoriciul. Dacă în timpul friptului coaja face bășici, se înțeapă cu un ac.

După circa 2 ore, cînd coaja purcelului este bine rumenită, iar șoriciul uscat, purcelul este gata.

Se obișnuiește să se servească purcelul întreg la masă sau, chiar dacă este tăiat în bucăți, sa i se reconstituie forma, ba chiar să i se puie și un morcov sau un măr în gură.

Se servește cu cartofi sufleu și salată de varză roșie.

Purcel umplut

1 purcel de lapte, 100 g orez, 2 cepe, sare, piper, 1 linguriță verdeață tocată, 1/2 lingură untură.

Se curăță și se spală purcelul ca mai sus, punînd apoi în el următoarea umplutură: se fierb măruntaiele purcelului (ficatul, inima și plămînii). Se scot și se lasă să se răcească. În apa în care au fiert, se pune 100 g orez, să fiarbă. Măruntaiele fierte, se toacă mărunt, se amestecă cu vreo două cepe tocate și prăjite, cu sare, piper și verdeață tocată, apoi cu orezul fiert. Se pot pune și cîteva castane fierte.

Se umple purcelul cu aceasta umplutură, se coase bine și se așază pe grătar de lemne în tavă, frigîndu-se la cuptor, întocmai ca și purcelul neumplut.

Piept de vițel umplut

1,5 kg carne de la piept.

Pentru umplutură: *400 g carne macră, 100 g slănină afumată, 1 ceapă mică, 1 lingură unt, verdeață tocată, sare, piper.*

Se alege o bucată bună de carne de la piept, cam de o palmă de lată și ceva mai lungă, care să cîntărească circa 1,500 kg. Se scot oasele ușor fără să se rupă carnea. Cu ajutorul unui cuțit se face un buzunar în această bucată de carne, adică se taie carnea dinăuntru în două, despărțind carnea macră de coaste fără să se ajungă pînă la margini, astfel că numai în partea pe unde a intrat cuțitul este desfăcută, iar celelalte trei rămîn bine prinse pe o distanță de vreo doi centimetri.

Umplutura: Se trece prin mașina de tocat circa 400 g carne macră (poate fi tot de vițel sau amestecat cu carne de vacă sau vreun ficat de pasăre), 100 g slănină sau costită afumată, o ceapă tocată și prăjită în unt. Toate acestea după ce au fost date prin mașină, se pun într-un castron și se amestecă cu sare, piper, verdeață tocată, un ou și foarte puțin usturoi. Dacă nu este destulă tocătură, se mai adaugă puțin miez de pîine muiat în lapte și trecut prin mașină. Se frămîntă toate împreună, se mai adaugă, dacă este nevoie, puțină apă sau vin, apoi se

umple pieptul (nu prea mult, ca să nu plesnească în timpul fiertului). Se coase atît găurile pe unde s-au scos oasele, cît şi gura sacului pe unde s-a pus umplutura. Se apasă puţin pe dinafară, ca să se egaleze grosimea. Se pune în tavă, se unge cu grăsime şi se dă la cuptor. După ce a început să se rumenească se adaugă zeama de carne sau apă amestecată cu vin sau apă simplă, stropind mereu friptura cu sosul din tavă. După vreo oră şi jumătate, cînd este gata, se scot aţele, se aşază pe o farfurie, se taie felii, se serveşte cu sosul din tavă în sosiera şi cu garnitură de legume.

Alt mod de preparare a pieptului de viţel umplut constă în aceea că, după ce a fost umplut, se aşază pieptul într-o cratiţă, pe un strat de felii de slănină sau costiţă, iar după ce s-a rumenit în cuptor, se adaugă apă sau zeamă de carne, care să cuprindă cam pe jumătate carnea şi se lasă la cuptor să fiarbă înăbuşit (deci acoperit) vreo 2 ore.

Friptură de viţel din carne de la rinichi

Circa 1 1/2 kg carne de la rinichi, cu rinichii, 1 pahar de vin, sare.

Partea cu rinichii, la viţel, este una din cele mai bune. Grăsimea de pe rinichi dă un gust delicios la orice mîncare ar fi adăugată. Rulada descrisă mai jos este foarte bună.

Se ia o bună bucată din partea de jos a viţelului, care să cuprindă şi rinichii. Se scoate împreună cu grăsimea din jurul lui. Se pune de o parte. Se scoate de la carne tot ce este os, se aplatizează puţin cu ciocanul, căutîndu-se să se obţină un dreptunghi de o grosime cît mai egală. Se sărează, se aşterne apoi un strat de grăsime de pe rinichi, se aşază rinichiul deasupra, se rulează carnea în jurul rinichiului, deasupra se aşază un alt strat de grăsime, tot de la rinichi şi se leagă cu aţă. Se aşează în tavă şi se dă la cuptor. Se unge mereu cu sosul pe care-l lasă. Către sfîrşit se adaugă un pahar cu vin. După o oră şi jumătate este gata. Se serveşte cu cartofi prăjiţi şi o salată verde. Sosul din tavă se pune la masă în sosieră.

Pulpă de viţel la tavă

Se prepară ca orice friptură la cuptor. În general, carnea de viţel fiind o carne slabă, fripturile se împăneaza cu slănină şi se leagă cu sfoară. Către sfîrşit, se adaugă puţin vin.

Se servesc cu cartofi noi sau cu cartofi pai, cu sos de ciuperci, cu salate crude.

J. Preparate din creier, limbă, ficat, rinichi

Creier fiert

Înainte de a fi pus la fiert, creierul trebuie spălat de sînge și curățit de pielița care-l acopere. Se ține în apă rece o oră sau mai mult, schimbîndu-se apa, pînă cînd rămîne curată. Se curăță încet de pieliță fără să se sfărîme creierul, încet și cu răbdare. Se pune o cratiță cu apă pe foc. Se pune sare. și o lingură de oțet ca să întărească puțin creierul; se ia creierul din apă cu lingura de spumat și se trece în cratița cu apă fierbinte de pe foc. Cînd va fi preparat pane sau crochete, este destul să fiarbă 10 minute, dar dacă va fi servit sub simpla formă de creier fiert, atunci se fierbe ceva mai mult, vreo 20 de minute. Fierberea se face la foc mic. Se lasă să se răcească în apa în care a fiert și se servește cu un sos sau simplu cu zeamă de lămîie. Se poate servi și fierbinte cu un sos de unt cald.

După ce s-a răcit, se poate prepara ca salată, ca creier pane, crochete, ouă umplute cu creier etc.

Salată de creier

1 creier de vițel, 100 g ulei, 1/2 lămîie sau 1 lingură oțet, sare, piper, 1 ceapă mică.

Se fierbe un creier. După ce se răcește, se freacă bine cu lingura de lemn, pînă se transformă într-o pastă alifioasă. Se prepară ca și icrele, cu untdelemn, lămîie, sare și piper. Untdelemnul se pune la început cu picătura, apoi cu lingurița. La urmă se pune și o ceapă tocată foarte mărunt.

Salata de creier se mai poate prepara, tăindu-se creierul în cuburi mici, peste care se toarnă un sos de untdelemn și oțet, puțin muștar și verdeață tocată mărunt. Se servește cu foi de salată verde.

Creier pane

1 creier, 1 lingură făină, 1 ou, 2—3 linguri pesmet, 1 lingură unt amestecat cu ulei, 1/2 lămîie, sare, piper.

Se prepară cu creierul fiert sau nefiert. Este mai bine să stea totuși 10 minute în apă clocotită pe foc. Se lasă să se răcească, se scurge, apoi se taie felii de 1—2 cm care se dau prin făină, ou și pesmet (ca și șnițelul) și se prăjesc frumos, pe o parte și pe alta în unt amestecat cu untdelemn sau untură. Se sărează, se pipărează, iar la masa, se poate picura și puțină zeamă de lămîie.

Se servește cu garnitură de legume: mazăre, conopidă, fasole verde etc.

Creier cu ciuperci

1 creier, 3—400 g ciuperci, o lingură unt, sare, piper, 1 ceapă mică, 1 pahar de vin.

Se fierbe un creier, se lasă să se răcească, se taie felii, care se așază, în rond, pe marginea unei farfurii. Se curăță și se spală ciupercile, se taie felii și se înăbușă într-o cratiță, cu o bucățică de unt, sare și piper. Cînd zeama pe care au lăsat-o ciupercile a scăzut, se adaugă ceapă tocată sau mai bine cîteva fire de arpagic, se rumenește totul împreună, se toarnă un păhărel de vin bun și se lasă să scadă. Cînd este gata, se pun ciupercile în mijlocul farfuriei pe care a fost așezat creierul, iar sosul se toarnă peste feliile de creier.

Chifteluțe de creier

1 creier, 2 linguri unt, 1/2 lingură făină, 1/2 pahar de lapte, sare, piper, 1 albuș, 2—3 linguri pesmet.

Se fierbe creierul. Se face un sos alb bine legat din unt, făină, lapte sau apa în care a fiert creierul. Se taie creierul bucățele mici, se amestecă cu sosul, se pune sare și piper. Se formează chifteluțe mici, care se dau prin făină, albuș de ou bătut spumă și pesmet. Se rumenesc frumos în unt sau untură.

Se dau la masă cu pireu de spanac, de cartofi sau cu alte legume.

Ficat prăjit

300 g ficat.

Pentru sos: *300 g ciuperci, 1 lingură de unt, 1 ceapă, sare, piper, 1 praf făină, 1 pahar de vin, 1 linguriță verdeață tocată, 1 cățel de usturoi.*

Ficatul nu se spală și nu se sărează. Se șterge cu o cîrpă, se taie felii de un deget grosime, care se dau prin făină și se prăjesc, în tigaie, în unt sau untură fierbinte. Se țin puțin la foc, cam 5 minute pe fiecare parte. Ținut mai mult, ficatul se usucă și își pierde gustul. Se întoarce pe o parte și pe alta, fără să fie împuns. Se sărează. Cînd este gata se așază pe o farfurie caldă, cu garnitură de legume soteu.

După ce ficatul a fost prăjit ca mai sus, se așază pe o farfurie și se toarnă deasupra următorul sos de ciuperci:

Se curăță și se spală bine ciupercile. Se taie felii subțiri care se pun într-o cratiță în care s-a înfierbîntat o lingură de unt. Se adaugă o ceapă tocată foarte mărunt sau dată prin răzătoare, sare, piper. După ce totul s-a rumenit se presară un praf de făină, se toarnă un păhărel de vin și unul de apă, două roșii curățite, pătrunjel și mărar tocate mărunt. Se lasă să fiarbă și să scadă potrivit.

In acest sos se poate adăuga și un cățel — doi de usturoi.

Ficat la grătar

300—400 g ficat, o bucățică unt, o linguriță verdeață tocată, piper, sare.

Se curăță ficatul, se taie felii, se presară puțin piper, dar nu sare. Se unge cu unt sau untdelemn, se pune pe grătarul încins și se frig repede: 5 minute pe o parte și 5 minute pe cealaltă. Se sărează înainte de a fi luate de pe grătar. Se așază pe o farfurie fierbinte, se pune peste fiecare felie cîte un pic de unt proaspăt și se presară verdeață tocată mărunt și sare.

Se servesc cu pireu de cartofi sau altă legumă și salată de castraveți sau altă salată crudă.

Ficat de vițel cu felii de costiță și cu cartofi

1/2 kg ficat, 100 g costiță, 1 lingură făină, 2 linguri unt, 1 kg cartofi, 2 linguri vin, 1 linguriță pătrunjel verde.

Se taie ficatul în felii de 2 cm care se sărează, se pipărează, se dau prin făină și se rumenesc în unt fierbinte. Se scot și se țin la cald. În untul din cratiță se rumenesc de asemenea felii de costiță afumată. Se așază împreună cu ficatul pe marginea unei farfurii calde, iar la mijloc se pun cartofi tineri înăbușiți în unt și puțină apă; peste grăsimea din cratiță se mai pun 2 linguri de vin sau apă, se fierbe foarte puțin, se ia de pe foc, se adaugă zeamă de lămîie și se toarnă peste cartofi. Se presară pătrunjel tocat.

Ficat de vițel înăbușit

500 g ficat, 2 linguri unt, 1 lingură făină, 2 cești zeamă de carne, 1 pahar de vin, 2 roșii, 1 fir de cimbru, 2 foi de dafin, cîteva frunze de pătrunjel, sare, piper.

Se rumenește în unt o bucată întreagă de ficat, se întoarce pe toate părțile să se rumenească egal peste tot. De o parte se face un sos dintr-o jumătate lingură de unt, o lingură de făină, două

cești zeamă de carne sau apă și un pahar de vin. Se adaugă două roșii rupte în patru, un fir de cimbru, 2—3 foi de dafin, frunze de pătrunjel, sare și piper. După ce sosul a fiert separat, se toarnă peste ficatul rumenit, se acoperă și se lasă la foc mic să fiarbă înăbușit. Cînd ficatul este gata, se taie felii, se așază pe o farfurie, iar sosul strecurat se toarnă deasupra.

Se poate servi cu cartofi prăjiți și o salată verde sau de castraveți.

Ficat la cuptor

Ficatul se poate frige și la cuptor ca oricare friptură la cuptor, numai că timpul de frigere este mai scurt.

Roșii umplute cu ficat

8 roșii mari, 250 g ficat, 2 felii pîine, 1/2 pahar lapte, 1 ceapă, sare, piper, 2 linguri unt, 2 ouă, 1 ceașcă smîntînă.

Se aleg roșii frumoase, de mărime egală. Se spală, se taie capacele, se scobesc, se lasă cu gura în jos, ca să se scurgă. Pe de altă parte, se rumenește în unt 250 sau 300 g ficat de porc sau de vițel, care se trece prin mașina de tocat, împreună cu două felii de pîine albă muiate în lapte și stoarse, precum și cu o ceapă tocată și ușor rumenită în unt. Acestea toate se freaca împreună, se sărează, se pipărează, se adaugă o bucățică de unt, 2 sau 3 ouă, albușurile fiind bătute spumă.

Cu această tocătură se umplu roșiile pregătite, se așază într-o cratiță, se mai pune cîte o bucățică de unt deasupra și se dau la cuptor. Miezul roșiilor și căpăcelele se fierb, se strecoară și se toarnă în cratiță, peste roșiile umplute, după ce acestea s-au rumenit puțin. Cînd sînt aproape gata, se adaugă cîteva linguri de smîntînă care fierbe puțin împreună cu sosul, iar cînd roșiile sînt așezate pe farfurie, se mai pune pe deasupra vreo două linguri de smîntînă crudă, ușor încălzită.

Mîncare de rinichi

1 rinichi de vacă, sau 2 rinichi de vițel sau 4 de purcel, 3 cepe, 1 linguriță făină, 1 lingură unt sau untură, 1 ceașcă zeamă de roșii sau apă cu bulion, 1 pahar vin, sare.

Cu cît animalul este mai bătrîn, cu atît mirosul caracteristic de rinichi este mai puternic. De aceea, rinichii de vacă sau de porc, după ce sînt curățiți de pieliță, de grăsime și tăiați felii,

se opăresc 20 de minute în apă clocotită. Rinichii de miel, de vițel și de purcel tînăr nu se opăresc.

Se rumenesc cîteva cepe tăiate mărunt, intr-o lingură de unt sau de untură. Se adaugă puțină făină (o lingura rasă), se rumenește, apoi se stinge cu o ceașca de apă amestecată cu zeamă de roșii sau cu puțină pastă de tomate. Se săreazăși se lasă să fiarbă cîteva minute. Pe de altă parte rinichiul tăiat felii și șters, se rumenește ușor în puțin unt sau altă grăsime și se mută în cratița în care fierbe sosul. Se adauga un pahărel de vin, se lasă la foc foarte mic să fiarbă încet apoi se servesc. Rinichii ținuți mult la foc se întăresc. De aceea, orice preparat de rinichi se face repede.

Rinichi de vițel pane

2 rinichi de vițel, sare, piper, 1 lingură făină, 1 ou, 2—3 linguri pesmet, 1 lingură grăsime.

Se taie rinichiul în două, se lățește puțin cu partea fără dinți a bătătorului de carne, se pune sare și piper, se trece prin făină, ou și pesmet și se rumenește pe o parte și pe alta în unt.

Rinichi fripți, cu sos de unt

2 rinichi de vițel, o linguriță făină, 2 linguri de unt, sare, piper, 1/2 lămîie, 1 linguriță verdeață tocată.

Se taie rinichii ca mai sus, se frig în unt, în tigaie, pe o parte și pe alta. Separat, se topește puțin unt, fără să fiarbă, se adaugă sare, piper, zeamă de lămîie și verdeață tocată; se așază rinichii pe o farfurie încălzită, se toarnă sosul deasupra și se servește imediat.

Frigărui de rinichi de purcel

4 rinichi de purcel, o bucățică de unt, sare, piper, o lingură de pătrunjel tocat.

Se curăță rinichii, se opăresc, se taie în două în lungime, se înfig pe frigărui, se ung cu unt și se frig pe grătar. Cînd sînt gata se așază pe o farfurie, se presară sare, piper și pătrunjel tocat.

Se servesc imediat cu legume și cu o salată.

Limbă rasol

1 limbă de vacă, 2 cepe, 2 foi de dafin, 8 boabe piper, sare.

Se dă gîtlejul la o parte. Se spală limba în mai multe ape calde, se freacă cu mălai, ca să se ducă bine orice murdărie ar fi între porii mari ai limbii. Se ține cel puțin o oră în apă rece. Se

pune la fiert în apă fierbinte, cu 2 cepe, 2 foi de dafin, cîteva boabe de piper, sare. Se lasă să fiarbă fără clocote mari. Se încearcă dacă este gata, văzînd dacă se cojește pielea. Cînd pielea se ia ușor, se scoate din apă limba, se pune pe un fund de lemn și se curăță frumos, începînd de la vîrf.

Se taie fierbinte în felii și se servește cu un sos de hrean sau de roșii.

Limbă cu sos de smîntînă

1 limbă fiartă.

Pentru sos: *1 ceapă, 1 lingură unt, 1 linguriță rasă făină, 1 ceasca smîntînă, sare.*

O limbă fiartă și curățită se taie felii, se așază într-o cratiță, iar deasupra se toarnă un sos de smîntînă preparat astfel: o ceapă tocată mărunt se rumenește in unt. Se adaugă un vîrf de lingură de făină, se amestecă și se stinge cu două cești din zeama în care a fiert limba. În timp ce fierbe, se amestecă mereu. Se lasă să se îngroașe puțin, apoi se adaugă o cească de smîntînă și se lasă să mai fiarbă puțin. Sosul astfel preparat se toarnă peste feliile de limbă din cratiță, se lasa cîteva minute să mai fiarbă împreună, apoi se așază frumos pe o farfurie și se servește fierbinte.

Limbă cu sos de roșii

Aceleași cantități ca la limba cu sos de smîntînă; în loc de smîntînă, 2 linguri bulion de roșii, sau o ceașcă zeamă de roșii, 2 foi de dafin, 10 boabe piper, sare.

În loc de smîntînă, la limba pregătită ca mai sus, se adaugă în sos, zeamă de roșii, sau bulion de roșii. În acest caz se adaugă în sos și două foi de dafin, precum și cîteva boabe de piper.

Se poate servi cu o garnitură de macaroane.

Limbă cu măsline

Aceleași cantități ca la limba cu sos de roșii, în plus 20 de măsline.

Se pregătește la fel ca limba cu sos de smîntîna, numai că. fiind o mîncare rece, se prepară cu untdelemn. În loc de smîntînă se adaugă sosului, zeamă de roșii, sau bulion, iar cînd mîncarea este aproape gata se adaugă vreo 20 de măsline, care s-au ținut mai întîi cîteva minute în apă clocotită.

Va mai da cîteva clocote împreună cu măslinele, pentru ca acestea să transmită sosului gustul lor caracteristic. Se așază pe farfurie feliile de limbă, se toarnă deasupra sosul cu măsline și se dă la rece.

Este o mîncare potrivită pentru zilele călduroase de vară, sau cînd se pregătește masa de prînz cu o zi înainte.

Uger pane

Se ia o bucată de uger, se spală, se pune la fiert în apă cu sare. Cînd este bine frăgezită, se taie felii, se usucă cu un șervet, se prepară pane (v. șnițele) sau, după ce au fost tăiate, feliile se frig pe grătar. Ugerul cel mai căutat este cel de scroafă care alăptează.

K. Preparate speciale din carne de porc

Șorici fript

Se curăță bine șoriciul pe o parte și pe alta (pe o parte de păr, pe cealaltă, de grăsime) și se fierbe pînă se înmoaie. Apoi se taie în fîșii potrivite și se frige la grătar.

Cîrnați preparați în casă

Se ia carne de la gît, de la pulpele din față, precum și bucățele care cad de la împărțitul cărnii (rotunjirea șuncilor, dezosarea mușchiului etc). Se dă prin mașină și se pune într-o strachină mare sau un lighenaș. Se adaugă sare, piper, coriandru pisat, enibahar și zeama strecurată de la un mujdei de usturoi. Aceasta se face astfel: Se ia puțină supă de carne, din zeama în care fierbe capul porcului pentru toba sau se face special, în acest scop, puțină supă. Se pisează o căpățînă de usturoi, se pune într-un vas, împreună cu supa fierbinte; se freacă puțin împreună, apoi se acopere și se lasă ca zeama să se usturoieze bine. Această zeamă strecurată, se pune puțin cîte puțin în carne, care se frămîntă cu mîinile, ca un aluat.

Se spală bine mațele, se rad pe dos, se spală din nou bine de tot și se lasă să stea în apă rece. Se pregătește mașina de tocat; se scot cuțitul și sita, se pune tubul de umplut cîrnați, se trage mațul, încrețindu-l, adică strîngîndu-l tot pe tub (cum rulăm ciorapul cînd vrem sa-l încalțăm). Se pune carne în mașină. Cu mîna

stîngă se ține mațul de capăt. Se învîrtește manivela și cîrnatul începe să se umple. După cîțiva centimetri nu este nevoie să mai fie ținut. Se răsucește, adică se întrerupe cîrnatul și apoi se continuă. Astfel se dă cîrnatului lungimea dorită. Se fac de obicei cam de 15 cm și apoi se răsucește mațul și iar se continuă pînă se umple tot. Atunci se pune altul, pînă se termină toată carnea.

Cînd sînt gata se pun afară, pe o bară de lemn, să se zvînte. Se întrebuințează proaspeți, fripți în tigaie sau se pun la fum.

Cîrnați fripți

Se pune grăsime într-o tigaie, pe foc. Cînd s-a încins, se pun cîrnații, rumenindu-se frumos pe o parte și pe alta. Se înțeapă ici, colo cu un vîrf de ac. Cînd sînt aproape gata, se pune în tigaie un păhărel de vin bun. Se lasă să scadă puțin vinul, apoi se așază cîrnații pe farfurie turnîndu-se sosul de vin deasupra.

Se servesc cu piureu de cartofi, varză călită, sau fasole boabe, preparate ca fasolele cu costiță afumată.

Cîrnați de ficat de porc (Lebervurșt)

Se taie felii ficatul porcului și se pune în apă. Se schimbă apa de mai multe ori, pînă ce ficatul devine alb. Între timp se ia o bucată de carne grasă de la gît și se pune să fiarbă. Cînd este gata, se pune și ficatul, care nu trebuie să fiarbă mai mult de 2—3 clocote. După ce s-a răcit, se dă totul de două ori prin mașină. Se adaugă sare și puțin coriandru, numai atît cît să parfumeze puțin carnea. Se pune un maț gros la mașină, se umple cîrnatul, se leagă bine la capete cu sfoară și se pune să fiarbă. Astfel: după ce se pune cîrnatul în apă clocotită, se trage vasul pe marginea mașinii, astfel ca apa să aibă temperatura de fierbere, fără să clocotească, căci altfel cîrnatul s-ar sparge. Dacă are tendința să se umfle, se înțeapă cu un ac. După cîteva minute (10—15) se ia de pe foc și se lasă să se răcească în apă. Apoi se atîrnă, în cămară, la loc aerisit și rece.

Cînd se servește, se taie felioare subțiri, atîtea cîte sînt necesare.

N o t ă. După ce carnea a fost dată prin mașină de două și chiar de trei ori, este mai bine să fie frecată cu dosul lingurii de lemn, adăugîndu-se cîte puțin din zeama în care a fiert ficatul. Astfel, umplutura devine mult mai alifioasă, iar cîrnatul va fi ca un adevărat pateu.

Toba de casă

Se prepară cu carnea de la cap, care după ce a fost bine pîrlit, curățit și spălat, se taie în patru și se pune la fiert. Se adaugă inima și rinichii. Se sărează apa și se pun cîteva foi de dafin. După ce a fiert și s-a răcorit, se ia toată carnea de pe oase, se curăță limba și se taie toate în fîșii subțiri sau în cuburi. Se pun toate într-un vas, se pune sare, piper pisat, coriandru și enibahar și se mai adaugă apă, din apa în care a fiert carnea sau sînge, păstrat special în acest scop. Se ia punga stomacului și se spală foarte bine pe dinăuntru și pe dinafară; după ce a fost bine curățită pe dinăuntru, se umple—dar nu de tot—cu carnea pregătită și se coase. Se pune la fiert, în zeama în care a fiert carnea. După ce a fiert se scoate din apă, se așază pe un fund de lemn, deasupra se pune un alt fund, iar peste acesta o greutate, care să apese puțin fundul de deasupra. Va sta astfel, „la teasc“, pînă a doua zi, cînd va fi căpătat o formă plată.

Șunca de casă

Se taie pulpele (jamboanele) porcului, se rotunjesc frumos (carnea care se înlătură se folosește la cîrnați sau sarmale). Se sărează. Sarea se amestecă cu silitră, socotindu-se circa 50 g de sare și 2—3 g de silitră pentru fiecare kilogram de carne. Se freacă jamboanele bine cu sare insistînd pe lîngă os. Se fac chiar înțepături adînci de-a lungul osului băgînd sare cu degetul. Se obișnuiește de asemenea să se împingă un băț rotund, cum este făcălețul, pe lîngă os și apoi să se toarne pe acolo sare. Toată grija este ca să nu se altereze carnea înainte de a fi pusă la fum. Se freacă bine cu sare și silitră pe toată suprafața șuncilor. Apoi se așază într-un vas de lemn, împreună cu altă carne dacă este (slăninile, mușchiul, costițele). Se țin la rece astfel circa 8—10 zile, întorcîndu-le mereu. Apoi se scot, se leagă cu sfoară și se pun afară să se zvînte. După o zi sau două se dau la fum. Slăninile și costițele se afumă mai repede ca șuncile. Le este deajuns 2—3 zile. Șunca are nevoie de un timp dublu, ca să fie pătrunsă de fum. Nu trebuie să se înnegrească și să se usuce, ci să devie numai rumenă. Dacă nu este destul de afumată nu se poate conserva. Se va altera repede.

Pentru a fi servită, șunca se taie de-a curmezișul.

Cum se fierbe șunca

Șunca afumată se pune la fiert în apă fierbinte (în destulă apă ca s-o cuprindă). Apa se sărează puțin, dar nu prea mult, avînd în vedere că șunca este deja sărată. Se fierbe în clocote mici 2—3

ore, după mărimea șuncii; către sfîrșit se adaugă și vin. Se lasă să se răcească în apă. Apoi se scoate și se atîrnă în cămară, la rece sau se poate servi fierbinte. Se taie felii, lăsate la locul lor și reconstituind forma șuncii. Se servește cu crochete sau pireu de cartofi, cu muștar, cu mazăre verde etc.

Șunca coaptă în pîine

Se face un aluat de pîine, se rade șunca de fum, se învelește bine cu aluatul și se pune la copt în cuptorul de pîine, încins ca pentru pîine. Se lasă șunca pînă ce aluatul care-o învelește este foarte bine rumenit.

Se servește caldă, în aluatul ei. Se taie felii după ce s-a mai răcorit. Se prepară astfel de obicei, șuncile mici.

Piftie de porc

Picioarele, urechile de porc, 3 litri apă, 1 ceapă, sare, cîțiva căței de usturoi.

Carnea cea mai potrivită pentru piftie sînt picioarele, de la genunchi în jos și urechile. Sînt mai gustoase cînd se combină cu picioare de vițel.

Se curăță bine picioarele, se opăresc cu apă clocotită, apoi se spală iar cu 2—3 ape reci. Se pun la fiert 4 picioare cu vreo 3 litri apă, o ceapă și sare. Se lasă să fiarbă în clocote mici pînă cînd se ia carnea de pe os, iar lichidul luat între degete este lipicios. Se ia de pe foc, se scoate carnea, iar zeama se degresează; se desprinde carnea de pe oase și se distribuie în mai multe farfurii adînci. După ce zeama s-a răcit se pun în ea cîțiva căței de usturoi zdrobiți. Se lasă să se limpezească, apoi se strecoară în fiecare farfurie și se pun farfuriile la rece, să se prindă piftia.

L. Preparate din carne de miel și berbec

Ciorbă de miel

1 kg carne de miel, 2 litri apă, 3/4 l borș, 2 morcovi, 1 pătrunjel, 1 legătură ceapă verde, 1 legătură leuștean, 1 legătură pătrunjel, 2 linguri orez, 3—4 linguri smîntînă, 1 gălbenuș de ou, sare.

S-a văzut la împărțitul cărnii de miel care sînt părțile cele mai potrivite pentru ciorbă.

Se pune carnea la fiert, iar după ce s-a scos spuma, se pune zarzavatul, ceapa verde tăiată mărunt și o ceșcuță de orez ales și spălat. După ce s-a pus și borșul și a dat un clocot, se adaugă și verdețurile spălate și tăiate fin. Înainte de a fi servită la masă, se adaugă smîntîna.

N o t ă. De obicei, capul de miel se scoate din ciorbă înainte de a fi acrită și se servește aparte, fie simplu, fie sub formă de salată.

Salată de cap de miel

1 cap de miel, 1 ceapă, 1 morcov, 1 fir de pătrunjel, 2 foi de dafin, 1 linguriță rasă de sare, piper, 1 legătură usturoi verde, 2 linguri ulei, 1 lingură oțet, verdeață tocată.

Se ia un cap de miel, dacă se poate cu gît cu tot. Se spală bine și se pune la fiert, în apă fierbinte, atît cît cuprinde. Se pune o ceapă, tăiată în două, un morcov întreg, un fir de pătrunjel, 2 foi de dafin, sare. Se lasă să fiarbă pînă cînd carnea este foarte moale. Se scoate din apă, se lasă să se răcească, apoi se scoate de pe oase toată carnea, ochii și limba, care se curăță de pielea aspră în care este învelită. Se taie toată carnea mărunt, pe fundul de lemn, și se pune într-un castronaș, sau direct în salatieră. Se pune sare, piper, untdelemn, puțin oțet sau lămîie, cîteva fire de usturoi verde sau ceapă verde, tăiate mărunt, pătrunjel și mărar, mărunt tocate. Se amestecă toate, se gustă, se potrivesc de sărat și de acru; se poate adăuga și o linguriță de muștar. Se mai poate adăuga cîteva foi de salată verde tăiată foarte mărunt.

Angemacht de miel

3/4 kg carne, 1 lingură unt, 1 lingură făină, 1 ceapă, o lămîie.

Se ia carne de la piept (costițe) și gît. Se taie porții, se pun la fiert cu apă cît cuprinde, sare și o ceapă.

Se face un sos alb dintr-o lingură de unt cu una de făină și stins cu zeama în care a fiert carnea. Se lasă puțin să fiarbă amestecînd mereu cu lingura, ca să nu se prindă sosul. Se adaugă bucățile de carne fiartă. Se lasă să mai dea un clocot două împreună, la foc mic, apoi se adaugă felioare de lămîie, curățate de coajă galbenă și de sîmburi, picurînd și puțină zeamă de lămîie. Se lasă să scadă la cuptor.

Se poate servi cu o garnitură de orez fiert. În apă multă se fierbe o ceașcă de orez, care apoi se strecoară și se pune pe marginea farfuriei cu anghemacht, turnînd deasupra cîteva linguri de sos.

Miel cu spanac

3/4 kg carne, 1 kg spanac, 1 lingură de unt, 1—2 cepe, sare.

Carnea, tăiată în porții, se rumenește într-o cratiță, pe foc, cu o lingură de unt, ceapă tocată mărunt și la urmă, cu un praf de făină.

Se curăță spanacul, se spală în multe ape, se ține 2 minute în apă clocotită, pe foc, apoi se strecoară, se scurge de apă și se pune în cratița cu carne. Se sărează, se mai adaugă puțină apă și se dă la cuptor să scadă.

La masă, cine dorește, poate adăuga puțină zeamă de lămîie. Este mai picant.

Stufat de miel

3/4 kg miel, 80 fire de ceapă și usturoi, 1 lingură untură sau unt, 1 ceașcă borș îndoit cu apă, sare.

Este o mîncare care se face, nici prea devreme, cînd ceapa și usturoiul verde sînt trufandale, deci mai scumpe, nici cînd acestea au îmbătrînit și cozile lor nu mai sînt fragede.

Se iau vreo 80—100 de fire, ceapă și usturoi, fie în părți egale, fie mai multă ceapă și mai puțin usturoi. Se curăță, se spală, se opăresc. Apoi fie că se înnoadă fiecare fir în formă de cpt, fie că se face coroniță, învîrtind firul și împletindu-l, fie că se taie mănunchiurile de fire în bucățele lungi de 3—4 cm. Se trag în puțină untură sau unt apoi se pun peste carnea pregătită ca și la miel cu spanac. Se adaugă o ceașcă de borș îndoit cu apă. Se sărează, se lasă să fiarbă puțin pe mașină, apoi se dă la cuptor să scadă.

Miel cu tarhon

3—4 kg carne, 2 cepe, 1 legătură de tarhon, 1 lingură de unt sau untură, 1 linguriță rasă de făină, 2 linguri bulion de tomate sau cîteva roșii, sare.

Se prepară ca și la mielul cu spanac, numai că în loc de spanac, se pun frunze și vîrfuri din crenguțele de tarhon, precum și bulion de roșii sau roșii tăiate felii.

Miel cu ciuperci

Se face ca și vițelul cu ciuperci (v. pag. 157).

Ciulama de miel

Se face ca și ciulamaua de vițel (v. pag. 156)

Drob de miel

Vezi pag. 163

Sarmale de miel în foi de viță

Vezi pag. 162

Miel pane

1 kg carne miel, 2 linguri de făină, 3 linguri pesmet, 2—3 ouă, sare, 1 lingură de unt + 1 lingură sau 2 de ulei sau untură.

Se ia 1 kg carne din partea din față a mielului cu costițele. Se spală, se taie bucăți potrivite, se dau prin făină, ou și pesmet (v. șnițele la pag. 174) și se prăjesc frumos pe o parte și pe alta, în unt amestecat cu untdelemn sau untură.

Se servesc cu cartofi sau alte legume și salată verde.

Friptură de miel la cuptor

1 pulpă de miel, sare, cîteva fire usturoi verde, 1 lingură grăsime.

Se ia o pulpă de miel cu șalele și cu rinichiul (sau ambele pulpe adică partea dinapoi, cu codița, sau o jumătate de miel, tăiat de-a lungul așa cum s-a împărțit carnea de miel la pag. 41). Se spală, se sărează, se pipărează și se lasă jumătate de oră. Se toacă cîteva fire de usturoi cu cozi cu tot, se așază friptura în tavă, se unge cu grăsime fierbinte, se presară usturoiul tocat deasupra și se dă la cuptor. Pentru rest se procedează ca și cu orice friptură la cuptor.

Se servește cu cartofi prăjiți și salată verde.

Miel la frigare

Dintr-un miel întreg, se pun de o parte măruntaiele și prapurul pentru drob, apoi:

Se spală bine mielul pe dinăuntru și pe dinafară, se freacă cu sare, piper și usturoi, apoi se pune la frigare. (În excursie, se ciopleşte o frigare de lemn dintr-o creangă mai potrivită.) Se înfige frigarea sub codiţa mielului și se scoate prin gît pe gură, apoi se fixează bine corpul de frigare, înfășurîndu-l cu o sfoară, sau legîndu-i numai picioarele și mijlocul. În orice caz așa fel ca să fie fix pe frigare, să nu alunece. Între timp s-a făcut un foc bun într-un loc mai adînc, vreo groapă naturală la ale cărei capete s-au înfipt cîte un suport pentru frigare (pot fi și două pietre). Totul este ca suportul să fie sigur, să nu permită frigării să alunece în dreapta și-n stînga, tăvălind mielul prin cenușă.

Se pune o țepușă de lemn curat în burta mielului, de-a latul, așa fel ca să-i desfacă interiorul și să-l expuie căldurii focului.

Se întinde jăraticul pe o porţiune egală cu lungimea mielului, se fixează frigarea pe suporturi și se începe rotirea mielului deasupra jarului mai întîi încet de tot, apoi mai repede. Din cînd în cînd se unge cu unt sau untură, cu ajutorul unei pene sau pămătuf de pene. Se taie bucăţi mici-care la nevoie să poată fi mîncate cu mîna, în excursie, dacă nu sînt tacîmuri. Se așază într-o farfurie de metal, servind-o fierbinte.

În loc de salată, se poate servi cu ceapă și usturoi verde.

Pulpă de berbec la tavă

1 pulpă de berbec (gigot) sau jumătate, o țelină, 2 morcovi, foi verzi de țelină, pătrunjel, dafin, 1 ceapă mare, 20 boabe piper, sare, 1 lingură untură, 1 pahar vin.

Se ia o pulpă de berbec tînăr (batal). Dacă este tăiat în acea zi, se mai ţine o zi-două să se mai frăgezească. Se poate ține în marinată, cîteva zile sau se opărește și se prepară imediat.

Dacă trebuie preparat imediat, se curăță de grăsime, se pune într-un vas cu apă clocotită, se acoperă și se lasă 20 minute. Aceasta pentru a pierde mirosul neplăcut de berbec. După aceea se sărează, se împănează cu slănină și cu usturoi. Se pune într-o cratiţă pe care s-a așternut mai întîi un strat de zarzavaturi tăiate felii: morcov, ţelină, pătrunjel, ceapă, precum și foi de dafin, boabe de piper, sare și o lingură de untură. Se pune la foc, se lasă să se prăjească, amestecînd mereu zarzavatul și întorcînd din cînd în cînd și pulpa (gigot-ul), ca să se prăjească la fel pe toate părţile. Se adaugă cîte o lingură de apă, nu mai mult. Cînd este bine rumenit, se umple cratiţa cu apă, ca să cuprindă butul și se lasă pe mașină să scadă, pînă ce carnea este moale. Dacă încă nu este bine fiert, se mai adaugă puţină apă, și iar se lasă să scadă, avînd grijă

să rămînă totuşi sosul necesar. Se adaugă un pahar de vin şi se dă la cuptor. Se stropeşte mereu cu zeamă din tavă; se lasă să se rumenească frumos.

Un alt mod de a frige pulpa de berbec este de a o pune la cuptor imediat după ce a fost opărită, împănată şi sărată, fără a o mai fierbe pe maşină. Se pune carnea în tavă, se unge cu grăsime, se pun în tavă 2—3 linguri de apă şi se tot adaugă apă cîte puţin, pînă cînd carnea este bine frăgezita. Către sfîrşit se pune un păhărel de vin şi iar se lasă să scadă. Cînd este gata, se taie felii şi se serveşte cu garnitură de fasole boabe, pireu de fasole, sau orez fiert, peste care se pune sosul din tavă.

Pulpă de berbec marinată

P e n t r u   m a r i n a t ă: *1 litru vin, 1/2 litru oțet de vin, 2—3 cepe, 2 morcovi, 1 țelină tăiată felii, 2 fire de cimbru, 2 foi de dafin, pătrunjel, 20 boabe de piper, sare și un pahar de untdelemn.*

Se fierbe marinata, se lasă să se răcorească, se adaugă usturoi, apoi se toarnă peste pulpa de berbec aşezată într-un vas mare. Se ţine astfel la rece, 2—3 zile, în care timp se întoarce de cîteva ori.

Cînd trebuie pusă la fript, se scoate pulpa din marinată, se aşază în tavă, se unge cu untură, adăugîndu-se în timpul friptului cîte o lingura — două din zeama marinatei.

Cotlete de berbec la tavă precum și Cotlete de berbec la grătar

Se prepară întocmai ca şi cotletele de porc (v. pag. 175)

Pilaf de carne de oaie sau berbec

1 kg carne, 1 ceapă mare, 2 cești orez, 4—5 cești apă, sare, piper, 1 lingură untură.

Se ia un kilogram de carne de oaie sau berbec, se taie porţii care se opăresc, ţinîndu-se 20 minute în apă clocotită. Se pun apoi într-o cratiţă şi se rumenesc cu o ceapă tocată. Se adaugă cîte puţină apă ca să se frăgezească bine carnea, pregătind-o ca pentru orice mîncare cu carne. Cînd carnea este moale, se pun două cești de orez şi patru de apă sau o zeamă de carne, de preferat

un bulion de berbec, făcut din oase și resturi de carne. Se adaugă sare, piper mai mult, și dacă carnea nu este destul de grasă, și o lingură de untură. Se dă la cuptor, să fiarbă și să scadă, pînă cînd nu mai e de loc zeamă, iar orezul este moale. Acest pilaf trebuie să fie gras și pipărat.

M. Preparate din carne de vînat

Carnea de vînat se mănîncă, sau foarte proaspătă, cum este prepelița, sau trebuie lăsată să se fragezească, fiind o carne tare. Astfel sînt sitarii, fazanul și potîrnichile. Iepurele este bine să fie mîncat cît mai repede după ce a fost împușcat. Dacă a fost mult fugărit este mai bine să nu fie mîncat de loc. În general, un vînat care se poate mînca proaspăt este mai bine să fie consumat astfel. Fezandarea este un procedeu neigienic, căci aduce în organismul nostru, pe lîngă toxinele animalului fugărit și pe acelea ale cărnii în descompunere.

Cînd carnea vînatului este verzuie și miroase rău, iar penele se smulg foarte ușor, înseamnă că a intrat carnea în putrefacție.

Carnea de vînat fiind în general o carne slabă, se obișnuiește, la prepararea ei, împănatul cu slănină. Păsările mici se învelesc cu slănină și pentru a nu se arde la fript.

Înainte de preparare, carnea de vînat, de obicei, se marinează, atît pentru frăgezire, cît și pentru a-i da un miros plăcut.

Vînatul mic nu se marinează.

Vînatul nu se curăță de pene decît atunci cînd se prepară.

Lăsat să se fragezească, vînatul se atîrnă de cap cu picioarele în jos.

Pentru curățitul penelor, păsările vînate nu se opăresc.

Sitarii se frig cu măruntaie cu tot. Dacă se scot măruntaiele, nu se aruncă; se prepară din ele o pastă foarte apreciată.

La celelalte păsări, afară de sitari, se aruncă măruntaiele, afară de ficat.

Carnea vînatului cu pene se frige repede, deci trebuie pus la fript cu puțin timp înainte de masă.

Vînatul se frige de preferință în unt.

Vînatul care nu se prepară imediat, nu se jupoaie, nu se curăță de pene, ci numai se scot măruntaiele, punîndu-se în interior cărbuni pisați sau tărîțe de lemn.

Prepelița

4 prepelițe, 4 foi de viță de vie, 4 felii de slănină, sare.

După cum s-a mai spus, prepelița se mănîncă foarte proaspătă. Se jumulește, se scot intestinele și măruntaiele, se pîrlește repede, se șterge cu o cîrpă curată. Se socotește cîte o prepeliță de persoană. Deci, se iau atîtea prepelițe cîte persoane sînt. Se sărează, se pune ficatul înăuntru, se învelește fiecare prepeliță cu o foaie de viță de vie, apoi cu o felie de slănină cît mai subțire, dar destul de mare ca s-o acopere, se leagă cu ață. Astfel pregătite, prepelițele se pot frige la frigare sau la cuptor.

Prepelițe la frigare

Se înfing, de-a latul, pe frigare, cîte 3—4 prepelițe. Se frig pe grătar sau pe cărbuni 10—15 minute. Se scot apoi ațele și slănina. Foaia de viță se aruncă, dar slănina se păstrează. Se sărează prepelițele și se servesc pe felii de pîine prăjite, peste care s-a așezat felia de slănină.

Prepelițe la tavă

Pregătite ca pentru frigare, prepelițele se așază în tavă una lîngă alta, se pun la cuptor cu unt, se stropesc mereu cu sosul din tavă.

Durata friptului este cam 15 minute. Se scot din tavă, se dezvelesc de slănină și foaia de viță. Se așază pe o farfurie un pireu de cartofi în formă de piramidă, pe care se sprijină, dejur împrejur prepelițele, iar în jurul farfuriei, pe margine, felioarele de slănină. Sosul din tavă se toarnă deasupra.

Prepelițe înăbușite

Cantitățile ca mai sus, plus 1 lingură unt, 2—3 roșii, 1 pahar de vin, 1 foaie de dafin, sare.

Se curăță prepelițele, se pregătesc ca mai sus, apoi se pun într-o cratiță cu o lingură de unt, în care s-a prăjit mai întîi o ceapă tocată. Se adaugă 2 roșii rupte în patru, 1 pahar de vin, 1 foaie de dafin; se acoperă și se lasă 15—20 de minute să fiarbă înăbușit în sos scăzut. Se pun repede pe o farfurie, se strecoară sosul deasupra.

Prepelițe cu mazăre

Aceleași cantități ca la prepelițe înăbușite plus 1 kg mazăre foarte tînără.

Se prepară ca prepelițele înăbușite. Cînd sînt gata, se adaugă mazăre tînără, fiartă, care se amestecă cu sosul.

Ostropel de prepelițe

Se prepară ca și ostropelul de rață (v. pag. 138)

Potîrnichea

Avînd o carne mai tare ca prepelița, trebuie lăsată o zi-două, după ce a fost împușcată, ca să se frăgezească. Este suficient să stea 24 ore. După aceea, se jumulește și se pregătește ca și prepelița, cînd este vorba de fript.

Se socotește o potîrniche pentru două persoane.

Potîrnichi cu smîntînă

2 potîrnichi, 1 lingură unt, 1 ceașcă de smîntînă, sare.

Se prepară 2 potîrnichi la tavă, ca prepelițele. Cînd sînt aproape gata, se toarnă peste ele, în tavă, o ceașcă cu smîntînă fierbinte. Se mai lasă la cuptor, să dea un clocot împreună și să scadă.

Înainte de a le servi, se taie potîrnichile în patru.

Sitari la tavă

Se țin ca și potîrnichile, cel puțin 24 ore înainte de preparare. Se prepară fripți la tavă, înăbușiți sau la frigare, ca și prepelițele. Deosebirea este că se prepară cu intestine cu tot. Nu se scoate decît gușa și pipota. Se frig cu capul și labele.

Cînd sînt fripți la tavă sau înăbușiți, se adaugă la fript și un păhărel de vin.

Intestine de sitari

Intestinele de sitari sînt foarte apreciate. Ele se toacă mărunt, de crude, și se prăjesc în unt cu o ceapă tocată mărunt. Se adaugă și puțin vin alb.

Cu această pastă se ung felii de pîine prăjită și se pun ca garnitură, în jurul sitarilor fripţi.

Se poate prepara pasta și după ce intestinele au fost fripte o dată cu sitarii.

Fazan

Fazanul este vînatul cu pene care trebuie neapărat ţinut 2—3 zile după ce a fost vînat, înainte de a fi pregătit. Se curăţă de pene numai atunci cînd se prepară. Dacă a stat prea mult și miroase urît, nu se recomandă să mai fie mîncat.

Capul cu gît cu tot, aripile și coada se păstrează pentru a împodobi friptura. Acesta este un vechi obicei.

Fazan fript

1 fazan, 1 felie de slănină proaspătă, sare, un păhărel de vin alb.

Se socotește un fazan pentru 4 persoane.

După ce s-a jumulit, s-a curăţit de intestine, s-a șters cu o cîrpă pe dinăuntru și pe dinafară, se sărează și se învelește fazanul cu o pătură foarte subţire de slănină proaspătă. Se frige la frigare, la cuptor, ca și curca. Se adaugă către sfîrșit, puţin vin alb. Se stropește mereu cu sosul din tavă. Unii vînători pretind că fazanul umplut cu carne de sitari tocată, împreună cu intestinele de sitari, dau fazanului o savoare deosebită.

Fazanul fript, se așază frumos pe farfurie. Se atașează cu ajutorul unor agrafe capul cu gîtul acoperite cu pene, aripile, cu pene și coada. Această garnitură se întrebuinţează mai ales la mesele festive. La o masă obișnuită se poate prezenta și fără pene. Va fi tot atît de aspectuos. Trebuie învelit totdeauna în întregime, sau măcar pieptul, cu o felie mare de slănină, și stropit cu vin alb.

Raţă sălbatică friptă

O raţă.

P e n t r u m a r i n a t ă: 1 *litru de vin amestecat cu 1/2 litru oţet de vin, 2—3 foi de dafin, 10 boabe piper, sare, 100 g slănină proaspătă, 1 lingură unt, 1 pahar de vin roșu.*

Înainte de a fi friptă, raţa se marinează. Se face o marinată din vin roșu, oţet diluat, cîteva foi de dafin, boabe de piper; se fierbe și se toarnă fierbinte peste raţa așezată într-o cratiţă smăl-

ţuită. Se lasă astfel peste noapte. A doua zi se scoate raţa din marinată, se împănează cu felioare de slănină, se unge cu unt şi se frige în tavă la cuptor, stropindu-se mereu cu sosul din tavă. Cînd este gata, se taie, se aşază pe farfurie cu garnitură de legume, iar sosului din tavă i se adaugă un păhărel de vin roşu şi după ce a fiert încă puţin, se pune în sosieră şi se serveşte o dată cu friptura.

Ostropel de raţă sălbatică

Se prepară la fel ca ostropelul de raţă (v. pag. 138)

Vînatul cu păr

Iepurele

La pag. 142 s-a arătat cum se jupoaie şi cum se împarte iepurele. În continuare se prezintă cîteva feluri obişnuite în care se prepară carnea de iepure. Mai înainte trebuie de atras atenţia gospodinei că iepurele este mai gustos dacă este marinat înainte de a fi preparat (face excepţie carnea pentru ciorbă). Se face deci o marinată din apă amestecată cu vin, 2—3 linguri de oţet de vin, 2—3 linguri de untdelemn, felii de ceapă, de morcov, de ţelină, foi de dafin, cimbru, sare, boabe de piper. Se aşază carnea de iepure într-o strachină mare de pămînt, se toarnă marinata deasupra. Poate sta astfel de la cîteva ore la două zile, tot întorcîndu-se mereu pe o parte şi pe alta.

Ciorbă de iepure

Capul, gîtul şi picioarele (labele) iepurelui, 2 litri de borş, zarzavatul obişnuit de ciorbă, 2 linguri de orez, coaja de la 1/2 lămîie, sare, piper.

Se pun de obicei capul, gîtul şi picioarele dinainte. Mai înainte de a pune carnea la fiert, se lasă să stea cam vreo oră într-o cantitate de vin care s-o cuprindă. Se pune apoi la fiert, împreună cu zarzavatul obişnuit, cu sîngele, care s-a păstrat din vreme, şi cu puţin orez. Se adaugă coaja de la o jumătate lămîie şi mult piper. Se acreşte cu borş.

Friptură de iepure la cuptor

Jumătatea dinapoi a iepurelui, 100 g slănină, 10 căței de usturoi, 1 lingură de unt, 2—3 linguri apă.

Partea bună de friptură sînt picioarele dindărăt, cu șalele și spinarea. Se scoate carnea din marinată, se usucă cu un șervet curat; se împănează apoi cu slănină și căței de usturoi. Se așază în tavă, cu spinarea în sus, se pune o lingură de unt și 2—3 de apă, se dă la cuptor. Se frige, stropindu-se mereu cu sosul din tavă. Se servește cu acest sos.

Iepure fript la frigare

Se alege, ca mai sus, partea bună pentru friptură, se învelește într-o pătură subțire de slănină, proaspătă sau afumată, se leagă bine cu ață. Se pune la frigare și se frige la foc bun, învîrtindu-se mereu.

Se taie felii, se așază pe farfurie cu feliile de slănină rumenită în jur. Se servește cu un sos pentru vînaturi.

Friptură de iepure cu smîntînă

Aceleași cantități ca mai sus, plus o ceașcă de smîntînă.

Se frige iepurele la tavă, ca mai sus. Cînd este gata, se scoate carnea, iar în tava în care a fost fript se adaugă smîntîna și se lasă să fiarbă puțin împreună. Friptura se taie felii, iar sosul se servește separat în sosieră.

Un alt mod de a prepara iepurele cu smîntînă, este de a pune bucățile de carne (după ce iepurele a fost fript) într-o cratiță, împreună cu sosul de smîntînă pregătit ca mai sus. Se lasă să dea vreo două clocote împreună, acoperit, la cuptor. În felul acesta, carnea se pătrunde mai bine de savoarea sosului. Se așază apoi bucățile pe farfurie, turnîndu-se sosul deasupra.

Mîncare de iepure rece cu măsline

Circa 1 kg carne, 4—5 cepe mari, 3—4 linguri ulei, sare, 20 fire arpagic, 1 pahar de vin, 20 măsline, 2 foi de dafin, 10 boabe de piper, 1 lămîie.

Bucățile, care rămîn de la carnea aleasă pentru friptură, se șterg de sosul marinatei și se prăjesc în untdelemn, cu 4 cepe mari, tăiate mărunt. Se adaugă cîte puțină apă caldă și se acoperă, lăsînd să se fragezească carnea. De o parte, se trag de asemenea în unt-

delemn, vreo 20 de fire de arpagic care se pun în cratiță, împreună cu un păhărel de vin, atunci cînd carnea este bine frăgezită. Se adaugă și vreo 20 de măsline opărite, 2 foi de dafin și cîteva boabe de piper. Se lasă să scadă potrivit. Se ține seama de faptul că mîncarea, răcindu-se, mai scade. Se așază pe o farfurie rotundă, se lasă să se răcească. Pe marginea farfuriei se așază felioare de lămîie curățite de coaja galbenă.

Pateu de iepure

Pulpele și spinarea iepurelui, 1/2 kg carne de porc, 1/4 kg slănină, 200 g unt proaspăt, sare, piper, 3—4 gălbenușuri de ou răscopt, 1 păhărel de rom.

Pentru marinată: *1 ceașcă vin, 1 lingură oțet de vin, 1 lingură ulei, 2—3 foi de dafin, enibahar, sare, 10 boabe piper.*

Se pun pulpele cu mușchii iepurelui, și 1/2 kg carne de porc într-o marinată formată dintr-o ceașcă de vin, 1 lingură de oțet de vin și una de untdelemn, sare, foi de dafin, enibahar, boabe de piper. După 36 sau 48 de ore se taie carnea bucăți și se pune într-o cratiță, împreună cu 1/4 kg slănină tăiată bucățele. Se strecoară deasupra marinata și se pune la fiert, acoperit, pînă ce carnea este bine fragezită. Nu trebuie să se prăjească, ci numai să fiarbă. Cînd carnea este bine fiartă se scoate și se lasă să se răcească. Se trece de două ori prin mașină, se amestecă cu 200 g unt proaspăt, sare, piper, enibahar. Se adaugă, pe rînd, 3 gălbenușuri de ou răscopt și un păhărel de rom. Se trece prin sită, se freacă apoi bine, pînă devine alifioasă.

Se pune într-o formă unsă cu unt sau tapetată cu felii de slănină și se fierbe 2 ore pe baie de aburi. Sau:

După ce s-a frecat bine, se pune la rece, apoi se îmbracă în aspic. Se procedează astfel: aspicul mai dinainte preparat, se toarnă de un deget în forma în care se va pune pateul. Se pune la rece, lăsînd să se închege aspicul. Se pune apoi pateul peste aspic, dar nu pînă la marginea pereților; se lasă o distanță de vreo doi centimetri jur împrejur; se pune forma din nou la rece, apoi se toarnă restul de aspic călduț, care pătrunde în locul rămas gol, îmbrăcînd astfel pateul de jur împrejur. Se pune la rece să se închege bine. Cînd se servește, se șterge forma pe dinafară, cu o cîrpă muiată în apă fierbinte sau se înmoaie o clipă, în apă fierbinte și se răstoarnă.

Un alt mod de a prepara pateul de iepure: se iau părțile mai bune de carne și se prăjesc în untdelemn. Apoi se fierbe ca mai sus în apa marinatei, pînă cînd cade carnea de pe oase. Se trece

apoi prin mașină de trei ori, iar a patra oară, cu 250—300 g unt. Se freacă bine, adăugîndu-se cîte puțina zeamă de la fiert, sare, piper, rom, nucșoară. I se dă o formă, se dă la rece (se poate, de asemenea, îmbrăca în aspic).

Iepure cu ciuperci

Circa 1 kg carne, 200 g slănină afumată, 25 fire arpagic, 1 lingură unt, 1/2 lingură făină, 2 pahare vin roșu, 1 ceașcă zeamă de la marinată, 3—4 căței usturoi, sare, piper, pătrunjel, cimbru, 300 g ciuperci.

Se rumenesc, într-o cratiță cu o lingură de unt, 200 g slănină sau costiță afumată, împreună cu vreo 25 fire de arpagic. Cînd s-au rumenit, se scot, iar în locul lor se pun bucățile de carne scoase din marinată și bine scurse. Se rumenesc bine pe toate părțile, apoi se adaugă 1/2 lingură de făină. Se lasă să se rumenească puțin și făina și se stinge cu zeama strecurată a marinatei, și două pahare de vin roșu. Se adaugă cîțiva căței de usturoi striviți, sare, piper, pătrunjel, cimbru. Se acoperă și se lasă să fiarbă la foc domol, pînă ce carnea este bine fiartă. Atunci se adaugă costița și arpagicul, precum și 300 g ciuperci înăbușite puțin în unt, de o parte. Mai fierbe totul împreună, iar în momentul cînd se servește, se adaugă ficatul iepurelui tocat și amestecat cu sîngele, păstrat de o parte. Mai dă un clocot împreună și se servește fierbinte.

Preparate din carne de căprioară

Pulpă de căprioară la tavă

1—1 1/2 kg pulpă de căprioară, 100 g slănină, 2—3 linguri vin, sare.

P e n t r u m a r i n a t ă: *1 pahar de vin, 1 pahar oțet de vin, 1 lingură untdelemn, 2 cepe, 1 morcov, 1/2 țelină, 2—3 fire cimbru, 2—3 foi de dafin, sare, 10 boabe piper.*

Friptura de căprioară se poate prepara și fără să fi stat în marinată, carnea fiind destul de fragedă. Este mai gustoasă însă, dacă înainte de a o pune la tavă, carnea a stat cîteva ore într-o marinată făcută dintr-un pahar de vin, unul de oțet de vin, o lingură de untdelemn, 2 cepe, un morcov și 1/2 țelina tăiate felii, cimbru, dafin, sare și piper.

Se așază în tavă o bucată de pulpă de 1—1½ kg, împănată cu felioare de slănină. Se unge cu untdelemn și se adaugă, la fript, cîte o lingură-două din zeama marinatei. Cînd carnea este fragedă și bine rumenită, se taie felii și se așază pe farfurie.

Sosului din tavă i se mai adaugă 2—3 linguri de vin, se fierbe împreună și se servește în sosieră.

Mîncare de căprioară cu ciuperci

Se pregătește ca iepurele cu ciuperci (v. pag. 201)

Mușchi și cotlete de căprioară

Atît mușchiul, cît și cotletul, fie că se prepară întreg, fie tăiat felii, se ține 24 ore în marinată, ca și iepurele. Prepararea pentru fileu este identică cu cea pentru mușchiul de vacă (pag. 169) iar cea pentru cotlete cu rețeta referitoare la cotletele de porc (v. pag. 175).

Ficatul de căprioară

Ficatul nu se spală, ci se șterge cu o cîrpă, se taie felii groase cam de un deget, se dau prin făină și se frig în tigaie, în unt fierbinte.

Se pot frige și în felul următor: se încinge o tigaie de tuci, cu fundul gros, unsă puțin, doar atît cît să nu se lipească ficatul. Se pun feliile de ficat, fără a mai fi date prin făină. Se sărează după ce s-au fript. Se servesc cu ciuperci înăbușite în unt, sau cu legume.

Porcul mistreț

Cu cît mistrețul este mai tînăr, cu atît carnea este mai bună. Se marinează și se prepară ca și carnea de căprioară. Cele mai bune părți sînt mușchiul, cotletele și pulpa. De asemenea, capul de mistreț este foarte apreciat. In continuare se dă o rețetă de preparare, un fel de galantină, a cărnurilor de la cap.

Cap de mistreț în aspic

Se ține capul mistrețului 3—4 zile în marinată (vin, oțet, untdelemn, cimbru, foaie de dafin, ceapă, morcov, sare și boabe de piper).

Se pune la fiert capul în zeama de la marinată, completată cu atîta apă cît trebuie ca să cuprindă bine capul. Trebuie lăsat

să fiarbă bine 7—8 ore, pînă ce se desprinde carnea de pe oase. Se scoate carnea toată de pe os, șoriciul și limba, care se curăță. Se taie toată în felii subțiri, se sărează și se pipărează apoi se așază unele peste altele într-o cratiță. Se acoperă cu o farfurie sau un capac care să preseze bine toate aceste cărnuri, punînd și o greutate deasupra. A doua zi, se dezvelește si se răstoarnă pe o farfurie; are aspectul unei galantine. Se taie felii, în momentul cînd se servește.

N. Aluaturi și dulciuri

Aluaturi dospite

Aluat de pîine (v. pag. 84)

Cozonaci

La 1 kg făină, 8 gălbenușuri, 4—5 albușuri, 350 g zahăr, 250 g unt, 2 linguri ulei, 1/2 litru lapte, 60 g drojdie, un păhărel mic de rom, vanilie, coajă rasă de portocală, o linguriță rasă de sare.

Se face mai întîi plămădeala. Se sfărîmă drojdia și se moaie în apă călduță, se adaugă o linguriță de zahăr și 2—3 lingurițe de făină, se amestecă și se lasă la cald. Pe de altă parte se opăresc cîteva linguri de făină, cu lapte clocotit, în care s-a pus vanilie amestecînd bine, să se desfacă cocoloașele. Cînd nu mai este fierbinte, ci numai călduță, se pune drojdia, se amestecă și se bate bine împreună, pînă începe să facă bășici. Se acoperă și se pune la un loc cald, să crească.

Se sparg 7 sau 8 ouă, separînd gălbenușurile. Se pun numai 4 albușuri, deci vor trebui separate de la început. Cu restul de 4 albușuri se pot face bezele, sau altă prăjitură. Albușurile se pun la rece și se vor bate mai tîrziu cînd vor fi puse în aluat. Deocamdată se freacă gălbenușurile cu sare, apoi cu zahărul tos mărunt sau pudră. Se freacă cu o lingură de lemn, pînă cînd se obține o cremă spumoasă și albicioasă.

Intr-un vas mare sau într-o covată de lemn (depinde de cantitate), se cerne făina. Se pune plămădeala, dacă a crescut destul, se amestecă, se adaugă gălbenușurile, albușurile bătute spumă, cîte puțin lapte. Se începe frămîntatul. Se frămîntă cu amîndouă mîinile, ridicînd aluatul în sus, rupîndu-l în două, și iar frămîntîndu-l. Se pune treptat și untul încălzit puțin. Se adaugă romul

și coaja de portocală sau de lămîie rasă. Aluatul trebuie să fie moale. Dacă pare prea tare, se mai adaugă lapte călduț. Se frămîntă o jumătate de oră, dacă e vorba de 2—3 kilograme, sau o oră, dacă se face o cantitate mai mare.

După ce s-a frămîntat, se presară deasupra puțină făină, se acoperă cu un șervet curat și se pune într-un loc călduros, dar nu prea fierbinte, căci s-ar opări drojdia.

Se lasă să crească 2—3 ore. Cînd aluatul e crescut, se ung formele; se ia cîte o bucată de aluat, i se dă o formă sau se împletește pe masa de aluat, presărată cu făină și se pune în formă. Aluatul nu trebuie să depășească jumătatea formei. Se lasă cozonacii în forme pe masă, la cald, să mai crească încă circa o oră; apoi se ung cu ou, se presară cu zahăr tos și cu stafide și se pun la copt, la foc domol la început, apoi mai tare. Cînd sînt bine rumeniți, se scot din cuptor și din forme și se pun pe masă sau pe planșetă la o temperatură potrivită. Dacă se pun la rece se încruzesc. După ce s-au răcit, se pot duce la cămară sau într-un dulap aerisit.

Cozonaci moldovenești copți în cuptor special de pîine

5 kg făină de grîu, 100 gălbenușuri, 2 kg zahăr, un pachet drojdie, 1 kg unt și 1/4 l untdelemn, 1 pahar (de vin) cu rom, 1 litru lapte, 1 baton vanilie, 5 lingurițe rase de sare.

Se moaie drojdia cu vin alb cît cuprinde, se amestecă cu 2 lingurițe zahăr, 2 ouă și foarte puțină făină. Se lasă de o parte, pînă cînd îi vine rîndul să se pună în plămădeală.

Se opăresc 6 pumni de făină cu 1 litru lapte clocotit și se bate pînă se răcește. Se pune drojdia, se bate bine, apoi se pune în covată, la crescut. Se acoperă cu o față de masă curată, deasupra cu o pătură și se lasă la căldură. După circa un ceas, după ce a crescut plămădeala, se pun gălbenușurile toate, frecate cu sarea, și se bate împreună cu plămădeala, pînă ce face bășici.

Se pune apoi faina, puțin cîte puțin, apoi zahărul tot, și se mestecă bine. Se frămîntă apoi, pînă ce face aluatul bășici. Se pune untul, încălzit cîte puțin împreună cu untdelemnul. După aceea, se strînge aluatul gramadă, se acoperă și se pune la dospit. Se face foc la cuptor și se pregătesc formele pentru copt. Se dublează înălțimea formelor, cu hîrtie făcută burlan, pe măsura formelor și lipite la margine, cu albuș de ou. Aluatul bine lucrat crește peste hîrtie, formînd o căciulă, ca o ciupercă.

Cînd aluatul a crescut suficient se pune în forme și se lasă să crească pîna cînd aluatul creste pînă la hîrtie (se lasă să crească

circa un ceas și jumătate pînă la două). Apoi se încearcă cuptorul cu mălai. Dacă mălaiul arde, cuptorul e prea tare, dar dacă se rumenește și dacă mîna suportă căldura atunci temperatura este potrivită pentru copt cozonacii.

Se dau cozonacii la cuptor, încet. Jumătate de ceas se lasă gura cuptorului deschisă; apoi se pune capacul. Cînd se scot de la cuptor, se lasă circa 10 minute, în forme. Apoi se scot din forme ușor și se pun culcați, pe perne, tot îndorcîndu-i, pînă se racesc. După ce s-au răcit, se pun în cămară sau într-un dulap aerisit.

Cozonaci economici

1 kg făină, 3—4 ouă, 1/4 kg zahăr, o ceașcă cu grăsime (un amestec de untură, ulei și puțin unt, sau numai ulei), 2 cești lapte, 50 g drojdie, 1 linguriță sare, o aromă (coajă de lămîie, vanilie sau rom).

Se înmoaie drojdia cu apă caldă, se amestecă cu două linguri de făină și o linguriță de zahăr, se acoperă și se pune la cald, să crească. Se cerne făina într-un vas încălzit, se face o gaură, se pune drojdia, după ce a crescut, și se amestecă. Se adaugă celelalte ingrediente, se frămîntă bine circa o jumătate de oră, apoi se acopere și se lasă la cald să crească. Se ung 2 — 3 forme de chec se umplu cam pe 3/4 cu aluat, se mai lasă să crească, apoi se ung cu ou și se dau la cuptor la un foc potrivit. După circa o oră, cozonacii sînt copți.

Cozonac cu nucă

1/2 kg aluat de cozonac, 250 g miez de nucă, 200 g zahăr tos, 50 g stafide, 1 ou.

Se presară făină pe masa de aluat, se împarte aluatul în două, se întinde cu vergeaua o foaie cu grosimea de un deget. Se amestecă nuca măcinată cu zahărul și cu stafidele, se întinde pe toată suprafața aluatului, apoi se rulează și se pune în tava unsă. Se procedează la fel și cu cealaltă foaie, se pun alături într-o tavă mai lată sau fiecare separat, în forme înguste. Se ung cu ou, se presară cu zahăr, iar din loc în loc cîte o jumătate de miez de nucă.

— Umplutura de nucă se poate face și altfel: se opăresc nucile cu lapte fierbinte, sau cu sirop de zahăr, în care a fiert vanilie și coajă de portocală; se freacă bine pînă devine alifios, și se întinde pe aluat, rulîndu-l apoi ca mai sus.

Corn cu nucă

Compoziţia e la fel cu a cozonacului cu nucă, numai că i se dă forma de corn. Acesta se face astfel. Se taie foaia de aluat întinsă pe masă, în triunghiuri ascuţite. Se pune umplutura de nucă pe fiecare triunghi, se rulează pornind de la bază spre vîrf. Se îndoaie capetele, pentru a-i da forma de corn.

Cozonac trandafir I (Rosenkranz)

400 g făină, 2 ouă întregi, 1 pahar lapte, 40 g drojdie, 100 g unt proaspăt, 4 linguri zahăr tos, rom, vanilie, 50 g stafide, 1/2 linguriţă sare.

Se înmoaie drojdia în puţin lapte călduţ, puţin îndulcit şi cu o lingură de făină din cantitatea indicată. Se lasă puţin la cald, apoi se amestecă cu făina, ouăle şi restul de lapte. Se face o cocă bine frămîntată, din care se întinde o foaie cam de 2 cm. Pe de altă parte se freacă untul cu zahărul pînă devine spumos, apoi se întinde pe toată suprafaţa foii întinse. Se rulează foaia şi se taie bucăţi egale, de 4—5 cm. Se unge o tavă rotundă (se coc foarte bine şi în „oala-minune"), se presară cu zahăr tos, apoi se pun feliile cu tăietura în sus, una lîngă alta, şi una la mijloc. Se lasă 20—30 de minute să crească, se unge cu ou şi se dă la cuptor. Se scoate întreagă răsturnîndu-se pe o farfurie.

Cozonac trandafir II

1/2 kg făină, 40 g drojdie, 1 pahar lapte călduţ, 4 linguri zahăr pisat, 4 ouă întregi, 300 g unt proaspăt.

Se procedează ca mai sus, numai că se lasă aluatul să dospească şi apoi se întinde foaia.

Cozonac trandafir III

1/2 kg aluat de cozonac, 100 g unt, 4 linguri zahăr, + 2 linguri pentru tapisat forma, 1 ou pentru uns pe deasupra.

Cînd se fac cozonaci, se ia o bucată de aluat, se face repede o cremă de unt frecat cu zahăr, şi se prepară şi un rosenkranz, mai mare sau mai mic, dar în proporţiile de mai sus.

Tapisatul formei cu zahăr este foarte important. Cînd cozonacul s-a copt, zahărul e caramelizat şi îi dă un gust foarte bun.

Gogoşi

Dintr-un aluat de cozonac mai moale se întinde o foaie de 1 cm grosime. Se taie rotunduri cu un pahar (de mărime dorită), se lasă puţin să crească, apoi se pun în untură sau ulei încins şi se rumenesc frumos pe o parte şi pe alta. Se scurg de grăsime pe o sită, sau pe o hîrtie sugativă, se aşază pe farfurie şi se pudrează cu zahăr pudră vanilat.

— Pentru gogoşile cu dulceaţă, se însemnează rotunduri cu paharul (fără să pătrundă în aluat, numai uşor apăsat, ca să lase urma) forma fiecărei gogoaşe. se pune cîte o bobiţă—două din dulceaţa de vişine, se acoperă cu altă foaie, şi se taie cu paharul în jurul fiecărei vişine.

Se rumenesc în untură încinsă, apoi se presară cu zahăr pudră.

Brînzoaice

Din aluat de cozonac se pot face brînzoaice care se prepară ca la pag. 82.

Rulouri cu nucă sau cu mac

3 ceşti făină, 1 ceaşcă smîntînă, 1 ceaşcă untură solidă, 1 lingură zahăr, 30 g drojdie dizolvată în 1/2 pahar lapte.

Pentru umplutură: *1/4 kg nuci măcinate, 1 pahar zahăr, vanilie, coajă de portocală, 3—4 linguri marmeladă, zahăr pudră.*

Se amestecă făina cu untura, smîntîna, drojdia muiată în lapte călduţ, puţină sare. Se lucrează repede, ca să nu se moaie untura şi se întinde imediat o foaie subţire de 1/4 cm. Se taie dreptunghiuri, se ung cu o marmeladă acrişoară, apoi se pune cîte o linguriţă de umplutură (nuci măcinate, fierte cu un sirop de zahăr, cu vanilie, rom şi coajă de portocală). Se rulează, sau se formează cornuleţe, se pun în tavă şi se lasă două ore să crească. Se dau apoi la cuptor, la foc bun. Se scot de la cuptor şi se pudrează cu zahăr cînd sînt încă fierbinţi.

Se pot umple de asemenea cu mac fiert în lapte, după ce s-a rîşnit sau s-a pisat.

Cornulețe cu nucă

1/2 kg făină, 30 g drojdie, 50 g zahăr, 200 g unt, 1 ou întreg. Umplutura, ca la rulouri cu nucă (v. pag. 207).

Se face un aluat ca pentru rulouri cu nucă sau mac, se lasă 1/4 oră, apoi se întinde foaie; se taie mici triunghiuri, se pune umplutură, se rulează, începînd de la baza triunghiului. Se lasă să dospească 15—30 minute, în tavă. Înainte de a se coace, se ung cu ou.

Aluaturi nedospite

Aluat de tăiței

Pentru fiecare ou se pun cîte 3 linguri de făină, sare.

Se cerne făina în care se pun ouăle și sarea. Se amestecă, încorporîndu-se încetul cu încetul toată făina. Dacă e nevoie, se mai adaugă făină. Aluatul trebuie să fie tare. Se frămîntă bine, apoi se lasă să se odihnească. Se împarte în două sau în mai multe părți dacă este o cantitate mai mare. Se întinde cu vergeaua, pe planșetă o foaie cît mai subțire, care se pune pe o față de masă și se lasă să se zvînte. Se lucrează la fel a doua foaie. După ce prima foaie s-a uscat deajuns ca să se poată tăia, se face un sul și se taie diferite mărimi: foarte subțiri, ca fideaua, pentru supă, apoi ceva mai groși, de un deget lat, pentru tăiței cu brînză, sau cu nucă. Se fac și pătrate sau romburi (iofca). Se răsfiră și se lasă să se usuce, dacă nu sînt întrebuințați imediat. Se păstrează în pungi de pînză sau în borcane după ce s-au uscat bine.

Foi de plăcintă (ștrudel)

500 g făină, 1 pahar apă călduță, 3 linguri ulei, 1 linguriță oțet, 1 linguriță sare.

Se cerne făina pe masa de aluat. Se adună, în moviliță, se face o adîncitură, în care se pune uleiul, apa călduță, și o linguriță de oțet. Se amestecă cu lingura, încorporînd făina în lichid, iar după ce începe să se formeze aluatul, se ia la frămîntat cu mîna. Se frămîntă, se bate cu vergeaua, se bate de masă; se lasă apoi acoperită, la loc cald. După vreun sfert de oră se întinde o foaie cu vergeaua, se acoperă și se lasă să mai stea un sfert de oră. Se întinde

pe o masă deajuns de mare o fată de masă, care se presară cu făină. Se ia foaia în mîini și cu dosul mîinilor se întinde de la mijloc către margini, apoi se pune pe masă și se trage de margini ușor, de jur împrejur, subțiindu-o din ce în ce mai mult, pînă ajunge ca o foiță de țigare, iar marginile au trecut de marginea mesei. Se rup marginile groase, și se lasă foaia să se usuce cîteva minute, apoi se face ștrudel cu diferite umpluturi: de brînză, de mere, de nuci, de vișine etc.

Aluat de tarte I (Aluat fraged)

300 g făină, 200 g unt, 100 g zahăr, 3 gălbenușuri, puțină sare, coajă de lămîie.

Se cerne făina, se adaugă sarea, zahărul, untul puțin muiat și la sfîrșit gălbenușurile. Se frămîntă puțin, atît cît să fie toate bine amestecate. Se face ca o sferă și se lasă 1—2 ore, la rece, sau mai mult, chiar pînă a doua zi, cînd se va întinde o foaie și se vor forma tartele.

Aluat de tarte II

250 g făină, 125 g unt, 50 g zahăr vanilat, 1—2 gălbenușuri.

Se prepară aluatul ca mai sus.

Aluat fraged

280 g făină, 180—200 g unt, 2—3 gălbenușuri, puțină smîntînă sau apă.

Dacă din acest aluat se vor face prăjituri, se adaugă 70 g zahăr.

Aluat franțuzesc

500 g făină, 500 g unt proaspăt, 1 pahar apă, 1—2 lingurițe ulei, 1 linguriță sare, 1 linguriță zeamă de lămîie.

Se lucrează repede și la răcoare. Fie că se face o cantitate mai mică sau mai mare, se iau întotdeauna cantități egale de unt și făină.

Se cerne făina pe masa de aluat, se face o adîncitură în care se pune un pahar de apă, 2—3 lingurițe de ulei, zeamă de lămîie și sare. Se adună tot aluatul, se frămîntă bine. Se strînge ca o plăcintă cu poale în brîu, se face un moț și se lasă pe masă cu moțul dedesubt, după ce s-a crestat în patru, ca să se lase. Aluatul e bine făcut dacă apăsîndu-l cu un deget, urma nu dispare. Se lasă

descoperit vreo 15—20 de minute, ca să-și piardă elasticitatea pe care i-o dă frămîntatul. Se întinde pe masa presărată cu făină, o foaie dreptunghiulară, cu grosimea de 1 cm. Se pune untul netopit peste foaie și se întorc marginile foii peste unt, închizîndu-l, ca într-un plic. Se acoperă și se lasă 10 minute la rece. Se întinde apoi aluatul, dîndu-i-se o formă dreptunghiulară, de două ori mai lungă decît lată. Pe unde se ivește untul, se presară făină. Se împăturește foaia în trei: mai întîi partea din stînga, spre dreapta, apoi partea dreaptă spre stînga. Se întoarce aluatul așa fel încît partea care a fost sus, să fie la dreapta. Se întinde iarăși foaia și iar se împăturește, tot ca mai sus și iar partea de sus se mută spre dreapta, și iar se întinde și se strînge și iar se schimbă poziția aluatului, astfel că întinzînd și strîngînd aluatul de patru ori, să fie întins în toate patru direcțiile. Se dă la rece pentru 10—15 minute. Se ia din nou pe masă și iar se întinde și se strînge de patru ori și iar se lasă un sfert de oră ca să se răcească bine aluatul. Se mai repetă operația aceasta încă de două ori (în total de patru ori), după care se dă la rece pentru încă 10 minute, apoi se întinde o foaie de 1 cm, din care se taie formele dorite, după întrebuințarea care i se va da.

Aluat din unt și smîntînă

250 g făină, 200 g unt, 200 g smîntînă, 1/2 linguriță sare.

Se amestecă toate împreună, se formează aluatul, apoi se dă la rece. Peste 3—4 ore sau mai bine a doua zi, se întrebuințează.

Se fac plăcințele umplute cu brînză, cu carne sau cu ciuperci, iar ca dulciuri, cu dulceață, mere, sau nuci cu zahăr.

Aluat din brînză de vacă

Părți egale de brînză de vacă, unt, făină.

Se amestecă toate, se pune puțină sare, se frămîntă puțin, apoi se întrebuințează pentru plăcintă cu mere, cu brînză etc.

Aluat cu ulei și sifon

500 g făină, 1 pahar ulei, 1 pahar sifon, sare.

Se amestecă și se frămîntă puțin aluatul, se întinde și se strînge de două ori, apoi se întrebuințează. Se poate face o prăjitură din două foi, suprapuse într-o tavă avînd la mijloc o umplutură de brînză, mere etc.

Aluat cu unt și ulei

350 g făină, 100 g unt, 1/2 pahar ulei, 2 ceșcuțe cu apă rece, 1 linguriță rasă sare, un vîrf de cuțit bicarbonat.

Se amestecă toate, se frămîntă bine, apoi se lasă jumătate de oră să se odihnească. Se împarte în două. Se întind 2 foi de mărimea tăvii, se pune la mijloc o umplutură de brînză, mere călite, carne etc.

Ștrudel cu brînză de vaci

Foaie de plăcintă (v. pag. 208), 400 g brînză de vaci, 1 lingură unt proaspăt, 2 ouă, 1/2 pahar lapte, puțină făină, puțină sare; 2 linguri unt topit, pentru stropit foaia.

După ce s-a întins foaia de plăcintă (v. pag. 208) și s-a uscat puțin, se unge cu unt topit, cu o pană, pe toată suprafața. Se amestecă și se freacă bine brînza cu untul, ouăle, 2—3 linguri de zahăr, laptele și făina. Se pun cu lingura grămăjoare de brînză pe toată foaia, întinzîndu-le apoi și netezindu-le cu cuțitul, astfel ca să aibă peste tot o grosime egală. Se ridică marginile feței de masă, rulînd foaia. Se obține astfel un sul care se taie în bucăți de lungimea tăvii. Se unge tava cu unt, se așază sulurile unul lîngă altul, cîte încap (de obicei, trei). Se stropesc cu unt și se dau la cuptor. Cînd ștrudelul este bine copt, se taie bucăți pătrate care se așază pe o farfurie, se pudrează bine cu zahăr pudră vanilat.

Ștrudel cu vișine

O foaie de plăcintă (v. pag. 208), 1 kg vișine, 1 ceașcă de zahăr, 1—2 linguri pesmet, 2 linguri unt.

Se spală vișinile, li se scot sîmburii, apoi se pun pe o farfurie, se pune zahărul peste ele și se lasă astfel circa o oră, ca să-și lase zeama. Se întinde foaia de plăcintă, se stropește cu unt topit, se presară cu pesmet. Se scurg vișinile de zeama care au lăsat-o, se împrăștie peste foaie, pe toată suprafața ei, apoi se rulează, se taie bucăți de lungimea tăvii și se pun în tava unsă cu unt. Se coace la cuptor timp de o oră. Cînd e gata ștrudelul, se taie bucăți și se pudrează bine cu zahăr, vișinile, după cum se știe, fiind acrișoare.

În felul acesta se poate face și ștrudel cu cireșe amare.

Ștrudel cu nucă

O foaie de plăcintă (v. pag. 208), 400 g nuci măcinate, 300 g zahăr, 2—3 linguri unt.

Se face ca și ștrudelul cu brînză. După ce s-a uns foaia cu unt, se presară nucile amestecate cu zahărul.

Plăcintă cu mere

O foaie de plăcintă (v. pag. 208), 1 kg mere, 5 linguri zahăr, 2 linguri unt, vanilie sau scorțișoara.

Deosebirea dintre ștrudel și plăcintă este aceea că ștrudelul e o foaie rulată, împreună cu o umplutură, pe cînd plăcinta e formată din foi suprapuse, cu o umplutură la mijloc.

Se curăță 1 kg de mere, se rad prin răzătoarea cu găuri mari și se călesc cu 4—5 linguri de zahăr, într-o tigaie, pînă cînd scade toată zeama. Li se pune scorțișoară pisată sau vanilie, după plac. Se unge tava cu unt. Se pun 4—5 foi tăiate după mărimea tăvii, fiecare foaie fiind unsă cu unt. Se pun o parte din merele călite, deasupra, iar cîteva foi unse și iar mere, pînă se termină. Deasupra, se stropește cu unt și se dă la cuptor. Se taie pătrate și se pudrează cu zahăr vanilat.

Plăcintă cu mere din aluat cu unt I

1 kg mere, 5 linguri zahăr, 300 g făină, 300 g unt, 1 ou, 1 ceșcuță cu apă, vanilie.

Se rad și se călesc merele ca mai sus, adăugînd la călit și 1/2 baton vanilie. Se dau de o parte.

Se împarte făina în trei. Două părți, adică 200 g, împreună cu un ou, o ceșcuță de apă și puțină sare, se face un aluat, din care se întinde o foaie, nu prea mare. Cu restul de făină (100 g) împreună cu untul, se face o pastă care se întinde peste prima foaie. Se împătureşte și se întinde de 3 ori, ca aluatul franțuzesc, apoi se împarte în două. Se unge o tavă cu unt. Se întinde o foaie cît tava, se așază în tavă. Deasupra se pun merele călite, de o grosime egala pe toata suprafața iar deasupra merelor, a doua foaie. Se dă la cuptor. Cînd plăcinta e frumos rumenită pe deasupra și se desprinde puțin la margini, se scoate din cuptor, se taie în bucăți pătrate, se așază pe o farfurie și se pudrează cu zahăr pudră vanilat.

Plăcintă cu mere II

300 g făină, 250 g unt, 250 g smîntînă, un praf de sare. (Sau 200 g unt și 200 g smîntînă la 300 g făină).

Se face un aluat amestecîndu-se totul împreună, se lasă 2—3 ore, se împarte în două; se fac două foi. Se procedează ca mai sus, cu aceeași umplutură de mere.

Plăcintă cu mere III

300 g făină, 100 g zahăr, 4 linguri smîntînă, 1 lingură unt, 1 ou, un praf de sare, un praf de copt.

Se procedează ca la rețeta de plăcintă cu mere II.

Plăcintă cu mere IV

350 g făină, 100 g unt, 1/2 pahar ulei, 2/3 pahar apă rece, sare, un vîrf de cuțit bicarbonat de sodiu.

Se procedează ca la rețetele de plăcintă cu mere II.

Clătite

1 ceașcă făină, 2 ouă, 1 pahar cu lapte, 1 praf de sare, 1 lingură de unt.

Se sparg ouăle într-un castronaș. Se adaugă puțin cîte puțin, făină. Se topește untul într-o ceașcă de lapte, care se toarnă încet peste aluatul din castron, amestecînd mereu, pînă se subțiază ca o smîntînă subțire. Se pune și puțină sare. Se unge o tigaie cu o pană muiată în unt topit, după ce tigaia s-a înfierbîntat mai întîi pe foc. Se toarnă repede circa o lingură din compoziție. După ce s-a turnat compoziția, se apleacă tigaia, în toate direcțiile, ca să se întindă aluatul repede pe toată suprafața tigăii și să acopere tot fundul tigăii. Se lasă pe foc. Clătita începe să se prindă imediat. Cu un cuțit lat se desprind marginile, ca la omletă. Se ridică marginea și dacă e prăjită, se întoarce, tot cu ajutorul cuțitului, pe partea cealaltă. După ce s-a prăjit, pe ambele părți, se scoate pe o farfurie, se unge tigaia, se pune altă lingură de aluat și tot astfel pînă se termină. Dacă aluatul se îngroașă prea tare, se subțiază cu puțin lapte. Se amestecă mereu compoziția, ca să nu fie mai groasă spre sfîrșit. La început se poate face o clătită de încercare, după care se corectează compoziția.

După ce s-au făcut toate clătitele, se unge fiecare cu marmeladă, sau cu dulceață; se îndoaie puțin marginile din stînga și din dreapta, apoi se rulează clătita și se pun rulourile într-o cratiță, una lîngă alta. Se țin puțin la cuptor să se înfierbînte, apoi se răstoarnă pe o farfurie, se presară cu zahăr și se dau la masă.

Minciuni I

Circa 250 g făină, 3 ouă, 2 linguri ulei sau o bucățică de unt, sau o ceșcuță caimac de lapte, 1 lingură rasă cu zahăr, 1 păhărel de rom, 1 praf de sare.

Se face un aluat puțin mai moale ca cel de tăiței. Se întinde foaia subțire ca muchia de cuțit. Se taie cu rotița specială sau cu un cuțit fâșii cam de 7—8 cm lungime și cît două degete de late. Se face o tăietură în lung, la mijloc, prin care se trece unul din capete, ca să pară o fundă înnodată. Se înfierbîntă untură multă sau untură amestecată cu ulei, se pun pe rînd minciunile, cîte una, se agită puțin cratița. În felul acesta minciunile cresc mai bine. Cînd aluatul s-a întărit, fără ca minciunile sa fie rumene, se scot cu furculița, se pun să se scurgă de untură pe o hîrtie sugătoare, albă, apoi se așază pe farfurie unele peste altele, pudrîndu-se bine cu zahăr.

Minciuni II

4 ouă, 4 bucățele de zahăr, 1 păhărel de rom, făină cît cuprinde.

Pentru pregătirea aluatului și a minciunilor se procedează ca la rețeta Minciuni I.

Gogoși din aluat pripit

1 pahar cu lapte, 100 g unt, 1 lingură plină cu zahăr, un praf de sare, 200 g făină, 4 ouă, ulei sau untură pentru prăjit.

Se pune într-o cratiță, pe foc, un pahar cu lapte, în care s-a pus untul, zahărul și sarea. Cînd laptele începe să clocotească, se pune făina apoi se trage deoparte și se amestecă ca o mămăliguța. Se mai pune la foc amestecînd mereu pînă ce aluatul se desprinde de pe cratiță. Se ia de o parte și se lasă să se mai răcorească; apoi se pun unul cîte unul, ouăle, amestecînd bine după fiecare. Se încinge grăsimea, se ia cu lingurița din compoziție și se dă drumul în untura fierbinte, lăsîndu-le să se rumenească pe ambele părți. Se scot din grăsime cu lingura cu găuri, se pudrează cu zahăr și se servesc calde.

Griș cu lapte

1 litru lapte, 4 linguri zahăr, 1 ceașcă de griș, 1 bucățică de unt, un praf de sare, vanilie.

Se pune 1 litru de lapte să fiarbă. Se adaugă zahărul și sarea și o bucățică de vanilie. Cînd începe să clocotească, se toarnă, în ploaie, o ceașcă cu griș, amestecînd mereu, pînă cînd, fierbînd încet, este absorbit tot laptele. Se adaugă o bucățică de unt, se mai amestecă puțin, apoi se toarnă într-un castron udat cu apă. După ce se răcește, se răstoarnă pe o farfurie. Se garnisește cu boabe de vișine din dulceață. Se servește cu un sirop de fructe. Se poate servi de asemenea cu un sos de zahăr ars sau un sos de ciocolată (v. Sosuri dulci).

Budincă de griș

Aceleași cantiăți ca la griș cu lapte, plus 4 ouă.

Se prepară un griș cu lapte obișnuit. Se ia de pe foc, se lasă să se răcorească puțin, apoi se adaugă rînd pe rînd gălbenușurile, un pumn de stafide, spălate și albușurile bătute spumă. Se unge o formă cu unt, se presară pesmet, se pune compoziția de griș și se coace la cuptor, aproape o oră. Se răstoarnă și se servește cu un sos de fructe sau de ciocolată.

Orez cu lapte

1 litru lapte, o ceașcă de orez, 4 linguri zahăr, vanilie sau coajă de lămîie, un praf de sare.

Se fierbe o ceașcă de orez, ales și spălat, într-un litru de lapte, pe foc mic. Se adaugă zahărul și sarea cît laptele nu e încă scăzut.Dacă bobul nu este destul de moale, se mai adaugă lapte cald sau puțină apă și vanilia. Se răstoarna într-o compotieră și se servește cu un sos dulce sau cu dulceață.

Budincă de orez

Aceleași cantități ca și pentru orez cu lapte, plus 4 ouă.

Se fierbe orezul cu lapte, apoi se procedează ca și pentru budinca de griș.

O. Torturi și prăjituri

Tort „Nuca"

8 ouă, 250 g unt, 600 g zahăr, 50 g cacao, 200 g nuci, 50 g ciocolată.

Se despart gălbenușurile de albușuri. Se pun albușurile într-un castron încăpător, în care vor fi bătute, iar gălbenușurile într-o farfurie adîncă sau castronaș. Se lasă gălbenușurile deocamdată la rece. Se bat bine albușurile cu 2 pahare zahăr și cu 4 lingurițe de cacao pînă se țin pe tel sau pe furculiță. Albușurile se pot bate foarte bine și cu o simplă furculiță. Se adaugă două linguri rase de pesmet pisat și cernut fin, apoi un pahar și jumătate de nuci măcinate. Nucile nu trebuie îndesate în pahar, ci puse cu lingura, atît cît merge, în general, circa 200 g. Din această compoziție se pot face sau două foi separat sau o singură foaie, mai groasă, care se va tăia de-a lungul în două. Se coace în tavă de plăcintă, unsă cu unt topit sau puțin untdelemn bun. Se coace la foc slab. Trebuie mai mult să se usuce, decît să se rumenească. După circa 3/4 de oră e gata. Trebuie să fie cît mai uscat, dar nu ars. Se răstoarnă pe o planșetă și se lasă să se răcească. Apoi, se prepară crema.

Crema: Se face un sirop din 6 linguri pline cu zahăr, cu 2—3 linguri apă sau, mai bine, esență de cafea. Se adaugă 7—8 lingurițe cacao și 4 batoane de ciocolată (dintr-un pachet de ciocolată de menaj). Se lasă să se topească și să se amestece bine. Se scot gălbenușurile de la rece, se freacă puțin cu o lingură de lemn și, frecînd, se toarnă cu cealaltă mînă, siropul fierbinte. Se amestecă mereu pînă se răcorește. Într-o farfurie adîncă sau într-un castronaș se freacă untul spumă, apoi se toarnă, puțin cîte puțin, crema de cacao răcită, încorporînd-o în unt. (Întotdeauna, crema se încorporează la unt, nu untul la cremă.)

Se taie tortul în lungime, în două. Se pune una din jumătăți pe o farfurie sau tavă lunguiață, cît mai apropiată de forma tortului. Se ia jumătate din cremă și se întinde pe toată foaia, de o grosime egală; se așază deasupra cealaltă foaie și se acoperă totul cu restul de cremă. Se pune în șpriț o lingură—două de cremă și se face o bordură de jur împrejur. Tortul se ornează și cu fructe glasate sau boabe de vișină din dulceață, bine scurse. Se dă la rece.

E bine să se prepare cu o zi înainte de a fi servit.

Tort de alune

P e n t r u   f o i : *250 g alune prăjite și rîșnite, 2 linguri făină sau pesmet, 10 ouă, 300 g zahăr pudră vanilat, 250 g unt, 50 g cacao, 2 batoane ciocolată.*

Se bat albușurile, împreună cu zahărul, pînă se țin de tel. Se adaugă două linguri făina sau pesmet fin și alunele prăjite și măcinate. Se fac foi (blaturi) pe fundul unei forme de tort cu diametrul de 30 cm.

Se întinde un strat subțire, pe fundul formei și se coace pe rînd.

Crema: Se freacă gălbenușurile, se opăresc cu un sirop de zahăr la care s-a adăugat 50 g cacao și 1/2 pachet ciocolată de menaj. Se răcorește puțin. apoi se amestecă cu untul frecat spumă. Se împarte crema în atîtea părți cîte blaturi sînt. Se acoperă fiecare foaie cu cremă, punîndu-le una peste alta. Dacă blaturile s-au sfărîmat puțin, acestea se aranjează în interior. Foaia de deasupra trebuie să fie întreagă. Se unge și pe deasupra, acoperindu-se tot tortul cu cremă. Se garnisește. Se lasă la rece cîteva ore.

Tort pralinat

P e n t r u   f o i : *250 g alune, 250 g zahăr, 6 albușuri.*

P e n t r u   c r e m ă : *3 gălbenușuri, 100 g zahăr, 200 g ciocolată, 250 g unt, 7—8 lingurițe lapte.*

Se pralinează 250 g alune în 250 g zahăr (adică se rumenește zahărul într-o crăticioară, se adaugă alunele, se învîrtesc în zahăr pînă se acopără bine cu zahărul topit și rumenit). Cînd se răcesc se pisează foarte mărunt, se adaugă la 6 albușuri bătute spumă, și se fac 3 foi care se coc separat, pe fundul unei forme de tort.

Crema: Se bat împreună gălbenușurile cu zahărul, se subțiază cu cîteva lingurițe de lapte. Se pune apoi cratița pe foc slab, și se amestecă pînă ce compoziția se îngroașă, fără a fierbe. Se adaugă ciocolata, muiată în cîteva lingurițe de lapte cald. După ce s-a răcorit se încorporează în unt, se lasă să se răcească complet și apoi se umplu foile, adică se unge fiecare foaie, așezîndu-le una peste alta; și pe deasupra, de asemenea, se acoperă cu cremă.

Tort de portocale

P e n t r u f o i : *250 g zahăr, 250 g migdale măcinate, 6 ouă, 1 portocală mare.*

P e n t r u c r e m ă : *3—4 gălbenuşuri, 125 g zahăr, 200 g unt, coajă portocală.*

Se amestecă gălbenuşurile cu zahărul, se adaugă migdalele, albuşurile bătute spumă, zeama şi coaja rasă de la o portocală. Se unge forma de tort, se pune compoziţia, se coace la cuptor, o oră.

Crema: Se face un sirop din 125 g zahăr cu 2—3 linguri de apă, se adaugă coajă de portocală rasă, se acoperă şi se lasă puţin. Se freacă gălbenuşurile, se toarnă încet siropul. Se freacă untul, la care se adaugă, puţin cîte puţin, crema. Se freacă împreună, pînă devine spumoasă.

Se taie tortul de-a latul, formîndu-se două blaturi mai subţiri. Se pune o parte din cremă, se pune deasupra a 2-a foaie şi se îmbracă cu restul cremei. Se garniseşte cu coji de portocală zaharisită.

Tort de cafea

P e n t r u f o i : *7 albuşuri, 8 linguri zahăr pisat, 200 g migdale sau nuci date prin maşină.*

P e n t r u c r e m ă : *250 g unt, 6—7 gălbenuşuri, 7 linguri esenţă de cafea, 4 linguri zahăr.*

Se bat bine albuşurile cu zahărul, se adaugă migdalele rîşnite. Se fac 3 sau 4 foi, coapte separat.

Crema: Se arde o lingură de zahăr, fără să se înnegrească. Se stinge cu esenţă de cafea limpezită; se adaugă 3 linguri de zahăr. Se fierb pînă se leagă uşor. Cu acest sirop se opăresc gălbenuşurile, frecînd mereu cu o lingură de lemn. Se freacă untul spumă, la care se adaugă crema de cafea, după ce s-a răcit. Se pot adăuga, în cremă, 2 linguriţe mici de „Nescafe".

Se umplu foile şi se acoperă cu cremă.

Acest tort se poate umple şi cu frişcă bătută cu zahăr, la care se adaugă 3 linguriţe „Nescafe" (extras de cafea solubil în apă 100%) şi cîteva migdale sau alune prăjite şi măcinate.

Tort cu cremă de ciocolată

P e n t r u f o i : *8 sau 10 albușuri, 300 g zahăr, 150 g unt proaspăt, 150 g făină, zeama de la o lămîie.*
P e n t r u c r e m ă : *4 linguri zahăr, 1/2 baton vanilie, 1 pachet ciocolată de menaj sau 50 g cacao, o bucățică de unt.*

Se freacă 150 g unt cu 300 g zahăr, se adaugă făina și zeama de lămîie. Se amestecă bine, apoi se pune cîte puțin albușul bătut. Se toarnă într-o formă de tort unsă cu unt. Se coace circa o oră. După ce s-a răcit se taie în două, pe lat și se umple cu următoarea cremă.

Crema: Se pun într-o crăticioară 4 linguri zahăr tos, 2—3 linguri apă, vanilie și ciocolată sau cacao. Se amestecă pe foc mic. Cînd s-a îngroșat, se iau din cantitate 3 linguri, și se pun într-o farfurie, iar restul se încorporează cu 200 g unt. Se adaugă și o ceșcuță cu rom.

Se pune crema pe jumătate de tort, se acoperă cu cealaltă jumătate, iar pe deasupra se glasează cu cele 3 linguri de cremă rezervată.

Tort de castane

P e n t r u f o i : *1,5 kg castane, 500 g zahăr, 12 ouă, 1 baton vanilie.*
P e n t r u c r e m ă : *200 g unt, 4 linguri zahăr, 1/2 baton vanilie, 6 linguri castane fierte, 300 g frișcă.*

Se fierb castanele, se curăță și se dau prin mașină. Se iau din cantitate 6 linguri și se pun într-o farfurie. Se freacă gălbenușurile cu 12 linguri zahăr, se adaugă castanele și albușurile bătute spumă. Se pune în formă unsă, se coace la cuptor.

Crema: Se opăresc cele 6 linguri de castane păstrate, cu un sirop făcut din 4 linguri zahăr și vanilie. Se freacă bine, se adaugă o lingură de lapte fierbinte și un păhărel de rom, iar după ce s-a răcit se amestecă cu untul.

Se taie tortul, se pune crema la mijloc, iar pe deasupra se îmbracă cu frișcă.

Tort cu cremă de castane

P e n t r u   f o i : *6 albuşuri, 1 pahar zahăr, 1 pahar nuci măcinate, 2 linguri pesmet, 2 linguri cacao.*

P e n t r u   c r e m ă : *un borcan cremă de castane, 200 g unt, 4 linguri zahăr, 2—3 linguri cacao, 3 gălbenuşuri, vanilie.*

Se bat albuşurile cu 1 pahar zahăr şi 2 linguri de cacao, pînă se întăresc. Se adaugă pesmetul apoi nucile. Se amestecă uşor şi se toarnă într-o tavă unsă (dreptunghiulară). Se coace la foc slab. Se răstoarnă pe fund de lemn, se lasă să se răcească, apoi se taie în două de-a lungul.

Crema: Se răstoarnă într-un castron conţinutul unui borcan cu cremă de castane (care se găseşte în comerţ). Se amestecă bine cu untul frecat spumă. Separat se face un sirop din 4 linguri zahăr şi o bucăţică de vanilie, la care se adaugă 2 linguri pline cu cacao, amestecîndu-le împreună pe foc. Cu această cremă se opăresc 3 gălbenuşuri, frecînd mereu cu lingura de lemn. Cînd această cremă s-a răcit, se încorporează la castanele amestecate cu untul.

Se pune unul din blaturi pe un platou de aceeaşi formă, se aşterne 1/2 din cremă, se aşază celălalt blat deasupra şi se îmbracă cu restul de cremă. Se garniseşte şi se dă la rece. E bine de preparat cu o zi înainte de a fi servit.

Tort de nuci 1

P e n t r u   t o r t : *8 ouă, 1 pahar nuci măcinate, 1/2 pahar pesmet, 1 pahar zahăr tos mărunt.*

P e n t r u   c r e m ă : *1 pahar nuci, 1 pahar lapte, 5—6 linguri zahăr, rom, vanilie, 200 g unt, 2 linguriţe de cacao.*

Se freacă gălbenuşurile cu zahărul pînă devin spumoase, se adaugă pesmetul, apoi nucile şi la urmă albuşurile bătute spumă. Se coace în formă unsă cu unt.

Crema: Se opăresc nucile cu un pahar lapte clocotit (în care s-a pus zahărul, 2 linguriţe cacao şi vanilia). Se lasă să se răcească, apoi se încorporează la untul frecat, punînd cîte puţin din cremă şi amestecînd mereu.

Cînd tortul s-a răcit, se taie în două, se stropeşte cu lichior sau sirop de zahăr, apoi se umple cu jumătate din crema de nuci; cu restul de cremă se îmbracă pe deasupra.

Tort de nuci II

Pentru foi: *100 g nuci, 100 g zahăr, 130 g făină, 160 g unt, 1 ou întreg.*
Pentru cremă: *300 g frișca.*

Se face un aluat din ingredientele indicate, afară de frișcă, care se lasă pentru umplut. Se freacă untul cu zahărul, se adaugă oul apoi făina și la sfîrșit nucile, și un păhărel de rom. Se fac 3 blaturi care se coc separat. Cînd s-au răcit, se pune frișcă între ele și pe deasupra. Se garnisește cu cîteva jumătăți de nucă date prin zahăr ars (pralinate).

Tort de biscuiți și cacao I

250 g biscuiți, 250 g unt, 250 g zahăr, 3 ouă, 50 g cacao.

Se freacă untul cu zahărul, se adaugă gălbenușurile, apoi albușurile bătute spumă. Se amestecă 3/4 din această compoziție cu 250 g biscuiți pisați. Se așază pe o farfurie rotundă sau lunguiață, se dă forma farfuriei în care s-a pus, iar deasupra se pune crema, adică sfertul din compoziție în care nu s-au pus biscuiții. Se dă la rece să se închege bine. Se garnisește cu frișcă.

Tort de ciocolată sau cacao

10 ouă, 250 g zahăr, 50 g cacao sau 250 g ciocolată muiată, 100 g nuci rîșnite, frișcă.

Se freacă gălbenușurile cu zahăr, se adaugă cacao sau ciocolată, nucile și albușurile bătute spumă. Se fac două foi sau una singură, care se va tăia în două. Se umple cu frișca sau o cremă de unt cu cacao, ciocolată sau cafea.

Prăjitură din biscuiți

400 g biscuiți de șampanie, 1 pahar esență de cafea, 100 g unt, 250 g frișcă cu alune.

Se moaie biscuiții într-o esență tare de cicoare amestecată cu cafea (la 1 pahar cu apă, 4 rotile cicoare, 2 linguri cafea). Se înmoaie mai întîi numai jumătate din cantitatea de biscuiți, care se așază unul lîngă altul, pe un platou. Se pune deasupra jumătate din cremă, se așază restul de biscuiți deasupra și se acoperă cu restul de cremă. Înainte de a servi, se pune deasupra frișca cu alune care se găsește ca atare în cofetării. Dacă nu se găsește se poate adăuga 20 de alune prăjite și măcinate, în frișcă.

Crema: Se face un sos gros din 2 pahare esenţă de cafea, 2 linguri făină, 4 linguri zahăr. Se lasă să se răcorească apoi se amestecă cu untul.

Această cremă se poate face cu ouă, în loc de făină. E mai scumpă, dar mai bună. Se face un sirop din zahăr, plus apă, la care se adaugă „Nescafe" sau cacao, se opăresc gălbenuşurile, se amestecă bine împreună, se lasă să se răcorească, apoi se încorporează la 200 g unt frecat spumă.

Prăjitură cu frişcă „Everest"

4 ouă, 200 g zahăr, 100 g făină, coaja de la 1/2 lămîie. Pentru cremă: *1/2 l lapte, 4 linguri zahăr, 2 linguri esenţa de cafea, 3—4 ouă, 300 g frişcă.*

Se freacă gălbenuşurile cu zahărul pînă se albesc şi devin spumoase. Se adaugă făina, coaja de lămîie şi la urmă albuşurile bătute spumă. Se unge bine cu unt şi se presară cu zahăr tos o formă rotundă, astfel potrivită, încît compoziţia de mai sus să cuprindă jumătate din înălţimea formei. Se coace cam o oră la foc moale. Se scoate şi se lasă să se răcească.

Crema: Se fierbe laptele împreună cu zahărul. Se ia de pe foc şi se adaugă 2—3 linguri de esenţă tare de cafea. Deoparte se bat împreună 1 ou întreg cu 3—4 gălbenuşuri care se opăresc cu laptele fierbinte. Se continuă să se amestece pe baie de aburi pînă se îngroaşă, apoi se lasă să se răcească.

Se ia prăjitura, se taie în două, orizontal, se unge cu jumătate din cremă, se pune deasupra cealaltă jumătate de prăjitură, potrivindu-se bine marginile. Restul de cremă se amestecă cu frişca şi se acoperă complet prăjitura, cu ajutorul unei spatule. Se poate garnisi cu fructe zaharisite sau cu fructe din dulceaţă, bine scurse de zeamă. În loc de cafea se poate parfuma crema cu o esenţă de vanilie, portocale sau lămîie.

Chec I

1/4 kg făină, 1/4 kg unt, 1/4 kg zahăr, 5 ouă, 100 g nuci, 100 g rahat, 100 g stafide.

Se freacă untul cu zahărul, se adaugă pe rînd gălbenuşurile, se freacă mult pînă devine spumoasă; se adaugă puţină sare. Se adaugă făina, amestecată cu un vîrf de cuţit de bicarbonat, albuşul bătut spumă, cu care se amestecă foarte uşor apoi nucile şi stafidele. Se unge cu unt topit o formă lunguiaţă de chec, se toarnă jumătate de compoziţie, se pune rahatul, tăiat în bucăţele

mici, iar deasupra restul compoziției. Se pune la cuptor, la foc tare. După ce a început să se ridice, se scoate, se face repede o crestătură de-a lungul checului și se pune iar în cuptor, domolind puțin focul, fără însă a-l face prea slab. Se ține o oră. Cînd e frumos rumenit, e gata. Se răstoarnă, se pune pe un fund de lemn și se lasă să se răcească. Se taie felii subțiri, atunci cînd se servește.

În loc de rahat, se pot pune bucățele de coajă de portocală zaharisită.

Chec II

1 pahar ulei, 1 pahar zahăr, 2 pahare făină, 2—3 linguri lapte, un vîrf de cuțit bicarbonat, un vîrf de cuțit sare, coajă rasă de lămîie, vanilie, un pumn de miez nuci, 2 bucăți rahat.

Se procedează ca la rețeta Chec I.

Atît aluatul de la primul chec, cît și de la al doilea, se poate coace în tavă de plăcintă. Cînd e copt, se taie pătrate, fiind cald, ca orice prăjitură, se pudrează cu zahăr cernut și vanilat.

Turtă dulce I

3 linguri miere, 3 linguri zahăr, 3 linguri ulei, 3 ouă, făină cît cuprinde, praf de copt, sare, un pumn de miez de nuci.

Se încălzește puțin mierea, se amestecă cu zahărul, gălbenușurile și uleiul. Se freacă bine, se adaugă făina, cît cuprinde și albușurile bătute spumă. Aluatul trebuie să fie mai consistent. Se adaugă cîte o jumătate linguriță scorțișoară și cuișoare, precum și cîteva miezuri de nucă. Se coace în formă de chec. Se unge tava cu ulei, se coace la foc potrivit. Se lasă să se răcească pe fund de lemn. Se taie felii atunci cînd se servește. Se păstrează la rece mai mult timp.

Turtă dulce II

250 g făină, 250 g zahăr, 250 g miere, 7 ouă, cîte 1/2 linguriță scorțișoară și cuișoare, un pumn de miezuri de nucă, puțină sare, puțin bicarbonat.

Se freacă gălbenușurile cu zahărul. Se adaugă mierea puțin încălzită, făina, mirodeniile, praful de copt, sarea și albușurile bătute spumă. Cine vrea, adaugă și cîteva miezuri de nucă. Se coace în formă de chec unsă.

Chec marmorat

250 g făină, 250 g zahăr, 125 g unt, 3 ouă, 1/2 pahar lapte, vanilie, 1 praf de copt, 3—4 lingurițe cacao.

Se procedează la fel ca la primul chec. Se pune în formă de copt numai 3/4 din cantitate. Restul se amestecă cu 3—4 lingurițe de cacao și se pune deasupra. În felul acesta se întrepătrund puțin culorile și feliile vor prezenta un aspect marmorat.

Chec din albușuri

1 pahar de albușuri, 1 pahar de zahăr, 1 pahar de făină, coaja și zeama de la o lămîie și 1 pahar dintr-un amestec de nuci, stafide, rahat, smochine, coajă de portocală.

Se bat albușurile spumă, se adaugă zahărul cîte o lingură, se bate mereu pînă se ține de tel. Se adaugă făina și celelalte; se coace într-o formă de chec, unsă cu unt topit sau ulei și tapisată cu făină.

Pandișpan

6 ouă, 6 linguri zahăr, 6 linguri făină, sare.

Se prepară după următoarele procedee:

1. Se bat ouăle întregi cu zahărul vanilat, pînă se fac ca o cremă spumoasă. Se adaugă făina, mestecînd ușor. Se coace la cuptor potrivit, în tavă unsă cu unt.

2. Se amestecă mai întîi gălbenușurile cu zahărul și apoi se adaugă făina și la urmă albușurile bătute spumă.

3. Se bat albușurile cu zahărul, ca pentru bezele și apoi se adaugă gălbenușurile și la sfîrșit făina.

Cel mai obișnuit e al doilea mod de preparare.

Ruladă cu cremă de nuci

4 ouă, 4 linguri zahăr, 2 linguri făină, 1 linguriță cacao. P e n t r u c r e m ă : *150 g nuci măcinate, 1/2 pahar lapte, 3—4 linguri zahăr, 100 g unt, vanilie.*

Se freacă gălbenușurile cu zahărul; se adaugă cacao, făina, apoi albușurile, bătute spumă. Se coace repede, în tava unsă cu unt. Se scoate din tavă și se rulează de caldă. Apoi se prepară umplutura: să opăresc nucile cu laptele clocotit în care s-a pus

zahărul şi vanilia. După ce s-a răcit, se amestecă cu untul; se desface rulada, se întinde umplutura peste toata foaia, se rulează din nou, se pudrează cu zahăr fin cernut. Se taie felii.

Se poate umple cu diferite umpluturi: cremă de ciocolată, marmeladă etc.

Prăjituri cu nuci

Prăjitură cu nuci şi cu rahat

6 ouă, 6 linguri ulei (sau unt topit), 12 linguri zahăr, 12 linguri nuci măcinate, circa 2 pahare făină, 200 g rahat, vanilie, sare.

Se freacă 6 gălbenuşuri cu 6 linguri de zahăr şi 6 linguri de ulei sau unt topit, sau unt amestecat cu ulei. Se adaugă făină, cît merge (circa 2 pahare). Aluatul nu trebuie să fie tare. Se ia din aluat ceva mai mult de jumătate şi se întinde într-o tavă unsă. Pe de altă parte se bat albuşurile spumă, se adaugă 6 linguri de zahăr şi 2 linguriţe de cacao, se mai bat împreună pînă se întăresc albuşurile ca pentru bezele. Se adaugă 12 linguri nuci măcinate. Peste aluatul întins în tavă se întinde un strat subţire de marmeladă acrişoară, peste care se pun bucăţele de rahat, egal repartizate pe toată suprafaţa. Se toarnă deasupra albuşul bătut şi amestecat cu nucile, iar peste acestea se rade cu răzătoarea cu găuri mari, restul de aluat, la care s-a mai adăugat puţină făină. Se rade peste tot, astfel ca să acopere toată suprafaţa. Se dă la cuptor. Se coace o oră, la foc potrivit. Cînd e frumos rumenită pe deasupra, se scoate, se taie bucăţi pătrate, care se pudrează cu zahăr. Aceste bucăţi pot fi tăiate în două, dacă se întrebuinţează ca fursecuri.

Prăjitură cu nuci I

250 g făină, 250 g unt, 250 g nuci, 3 ouă, 2 linguri rom, marmeladă.

Se freacă bine untul cu zahărul. Se adaugă, unul cîte unul, ouăle întregi. Se pune apoi făina, 2 linguri de rom şi în sfîrşit nucile măcinate. Se amestecă totul bine. Se împarte compoziţia în două. Se pune jumătate într-o tavă unsă cu unt; se întinde pe deasupra marmeladă sau o dulceaţă, iar peste marmeladă, cealaltă jumătate de compoziţie. Se coace pînă se rumeneşte frumos. Se lasă în tavă să se răcească, apoi se taie pătrate sau romburi.

Prăjitură cu nuci II

150 g unt, 150 g zahăr, 150 g nuci, sau migdale, 4 ouă, făină, vanilie, 1 lămîie.

Se freacă untul cu zahărul, se pun apoi gălbenuşurile perînd şi se mai freacă bine împreună. Se bat albuşurile spumă şi se pun cu lingura peste gălbenuşuri. Cîte linguri de spumă sînt, tot atîtea se pun şi de făină, *mai puţin una*. Se adaugă coaja rasă de la o lămîie şi zeama de la 1/2 de lămîie. Se pun la urmă şi nucile sau migdalele. Se pune la copt în tavă unsă cu unt. Cînd e gata, se taie pătrăţele.

Se poate face şi cu alune turceşti, prăjite şi rîşnite.

Nuci vieneze

1 pahar zahăr, 1 pahar apă, 1 pahar miezuri de nuci sferturi.

Se pune într-o cratiţă mai întîi zahărul cu apa, pînă se topeşte, apoi se adaugă nucile şi se lasă să fiarbă pînă scade apa de tot şi încep nucile să se rumenească.

Tort cu cremă din brînză de vaci

Un aluat de pandişpan din 5—6 ouă.

Pentru cremă: *200 g unt, 200 g zahăr, 200 g brînză de vaci, 1/2 lămîie, vanilie.*

Pentru sirop: *5—6 linguri zahăr, 1/2 pahar apă, 1/2 lămîie.*

Se face un aluat de pandişpan. Se taie în două şi se însiropează cu un sirop de zahăr în care a fiert şi coajă de lămîie şi la care se adaugă, după ce s-a luat de pe foc, şi zeamă de lămîie. Se trece brînza prin sită, se amestecă cu zahărul şi cu untul, se freacă bine împreună, se adaugă vanilie, coajă rasă de lămîie precum şi zeama de la 1/2 lămîie. Se umple tortul la mijloc, cu jumătate din cremă, se pune a doua foaie, iar cu restul de cremă se îmbracă pe deasupra.

Plăcintă cu cremă de vanilie

Pentru aluat: *1/4 kg unt, 1/4 kg făină, 1/2 pahar apă, 1—2 linguriţe ulei.*

Pentru cremă: *3 gălbenuşuri, 3 linguri zahăr, 2 linguri pline cu făină, 1 ceaşcă lapte, 1/2 baton vanilie.*

Se face un aluat franţuzesc, se împarte în patru. Fiecare parte se întinde de mărimea tăvii şi se coace separat. Se face crema

de vanilie. Din fiecare două foi se face o plăcintă cu cremă. Se pune o foaie pe fundul de lemn, se unge cu jumătate din cremă, se pune a doua foaie deasupra și se pudrează cu zahăr. Cu un cuțit foarte bine ascuțit, se taie pătrate. Se procedează la fel cu celelalte două foi.

Tarte cu fructe

P e n t r u t a r t e : *300 g făină, 200 g unt, 100 g zahăr, 3 gălbenușuri.*

P e n t r u c r e m ă : *3 ouă, 2 linguri făină, vanilie, 1 ceașcă lapte.*

P e n t r u u m p l u t u r ă : *fructe. Cîteva lingurițe jeleu de fructe.*

Se face un aluat de tarte. Se îmbracă formele de tarte în interior, apăsînd ușor cu degetele. Se coace la foc potrivit. Se coace în forme mici speciale. Se prepară de asemenea crema de vanilie. (v. pag. 236). Se umplu tartele pe 3/4 cu cremă, se pun deasupra, după sezon, fragi, căpșuni, zmeură, boabe de struguri etc., și se acoperă cu puțin jeleu de fructe. După ce s-au umplut, se pun la rece pînă cînd vor fi servite. Nu trebuie ținute de pe o zi pe alta. Se umplu tartele atunci cînd se servesc. Crema de vanilie se alterează foarte ușor.

Tarte cu bezea

5 ouă, 350 g zahăr, 250 g unt, 250 g făină, dulceață.

Se freacă untul cu 120 g zahăr și cu gălbenușurile. Se adaugă făina. Se face un aluat, din care se întinde o foaie cît tava. Se pune la copt. Se ține jumătate de oră. In acest timp se bat albușurile spumă, împreună cu restul de zahăr, ca pentru bezele. Se scoate tava, se unge foaia cu dulceață, marmeladă sau gem, se întinde apoi albușul bătut pe deasupra, de grosime egală și se mai dă la cuptor încă circa o jumătate de oră, pînă cînd se întărește și se rumenește puțin bezeaua. Cînd se scoate din cuptor se taie imediat în pătrate, cu un cuțit muiat în apă fierbinte.

Prăjitură cu fructe

200 g făină, 200 g unt, 200 g zahăr, 4 ouă, coajă rasă de lămîie, vanilie, puțină sare, 1/2 kg vișine sau alte fructe de sezon.

Se freacă gălbenușurile cu zahărul vanilat, apoi cu untul. Se adaugă apoi făina și albușurile bătute spumă. Se toarnă în

tava unsă cu unt. Deasupra se presară 1/2 kg vișine curățite de sîmburi și bine scurse de zeamă.

Această prăjitură se poate face de asemenea cu caise, prune, piersici. Acestea se taie în patru și se pun la rînd pe toata suprafața. Iarna, în loc de fructe, se presară o mînă de nuci tăiate felii și fructe din dulceață.

Prăjitură cu vișine

3 ouă, 300 g făină, 200 g unt, 100 g zahăr, plus 3/4 pahar zahăr, pentru albușuri, 500 g vișine.

Se face un aluat fraged din 3 gălbenușuri, 300 g făină, 200 g unt și 100 g zahăr. Se împarte aluatul în două părți neegale. O parte să cuprindă ceva mai mult de jumătate. Din partea mai mare se întinde o foaie pe fundul tăvii, unsă cu unt. Se bat albușurile spumă, împreună cu 3/4 pahar zahăr, ca pentru bezele și se pune peste foaie, întinzîndu-o egal pe toată suprafața. Peste bezea se împrăștie vișinile, spălate, curățite de sîmburi si bine scurse, iar deasupra se pune o foaie făcută din restul de aluat, bine întinsă, astfel ca să acopere toată bezeaua. Cînd e frumos rumenită pe deasupra, se scoate din cuptor, se taie bucăți pătrate se așază pe farfurie și se pudrează cu zahăr.

Se poate face și cu dulceață, în loc de fructe proaspete.

Savarină cu pesmet

6 ouă, 6 linguri zahăr, 6 linguri pesmet, 1 lingură rasă făină.
P e n t r u s i r o p : *1 pahar apă, 1 pahar zahăr, 1/2 baton vanilie, rom.*
1 linguriță jele de caise, 200 g frișcă.

Se freacă gălbenușurile cu zahărul pînă se face o cremă spumoasă, se adaugă pesmetul fin cernut, apoi făina și albușurile bătute spumă. Se pune la copt în forma specială de savarină, bine unsă cu unt. Separat, se face un sirop dintr-un pahar de apă și unul de zahăr, în care se pune și vanilia. După ce se ia de la foc, se pune și romul și se acoperă. Cînd savarina e coaptă, se așază pe farfurie și se însiropează cu siropul pregătit. Treptat se toarnă tot siropul. Cînd savarina s-a răcit se unge pe deasupra cu marmeladă sau jele de caise, iar de jur împrejur, se garnisește cu un colac de frișcă.

Savarina se poate face în forme mici de tarte. Se însiropează bine fiecare în parte, iar deasupra se pune o moviliță de frișcă.

Madlene

6 ouă, 250 g făină, 250 g unt, 250 g zahăr, vanilie.

Se bat, într-un castron, ouăle întregi, cu zahărul, pînă ce cresc și se albesc. Se adaugă făina, se amestecă, apoi se toarnă untul topit la foc mic, fără să fi ajuns la temperatura de fierbere. Se amestecă totul ușor, se adaugă și un pic de sare și coajă rasă de portocale. Se pun la copt în forme mici de tablă, unse cu unt. (Formele în care se fac și tartele). Se umple forma numai pe 3/4, deoarece ele mai cresc la copt. Se scot din forme, se așază pe farfurie și se pudrează cu zahăr.

Bezele

4 albușuri, 250 g zahăr pudră.

Se bate albușul spumă, se adaugă zahărul, vanilat, și se mai bate o oră, pînă cînd spuma se ține tare pe tel, fără să curgă. Se unge o tavă cu unt și se pune cu lingurița, distanțate una de alta de 2 degete, mici grămăjoare, cît o nucă. Se coc la foc slab. Trebuie să se întărească, fără să se rumenească. Ele trebuie să fie tari pe dinafară și cremoase înăuntru.

Se poate adăuga în bezele coajă rasă de lămîie și puțină zeamă, sau 2—3 lingurițe de cacao, sau 250 g miezuri de nuci, puțin sfărîmate sau 250 g migdale, tăiate felii.

Covrigei cu nuci sau migdale

P e n t r u a l u a t: *350 g făină, 250 g unt, 150 g zahăr, un pic de sare, coajă de lămîie, 3 gălbenușuri.*

P e n t r u p u s d e a s u p r a : *1 albuș, 150—200 g nuci, 100 g zahăr.*

Se face un aluat fraged, se întinde foaie subțire (cam 1/4 cm). Se taie forme cu paharul mare, iar în interiorul fiecărui rotogol, se mai taie o dată, cu un pahar mic sau cu altceva, astfel ca să rămîie un covrigel. Se fac de asemenea și alte forme, tăiate cu formele speciale pentru pesmeți: inimioare, steluțe, romburi etc. Se pune într-o farfurioară un albuș sau două, puțin bătute, iar în altă farfurie, nuci tăiate cu cuțitul, nu măcinate, nici pisate, amestecate cu zahăr zgrunțuros. Se ia fiecare covrigel sau altă formă, se trece prin albuș, apoi prin amestecul de nuci cu zahăr, și se pune pe tava unsă. Se așază unele lîngă altele și se coc la foc potrivit, mai mult slab, pînă se rumenesc ușor. Se desprind cu cuțitul din tavă și se pun pe farfurie. Aluatul rămas de la tăiatul formelor, se strînge, se întinde din nou, și se fac alte forme.

Pesmeciori pentru ceai

1/2 kg făină, 250 g unt, 250 g zahăr, 2 ouă, o aromă, puțină sare.

Se face un aluat, se adaugă coajă rasă de lămîie, rom, vanilie. Se lasă 1—2 ore, apoi se întinde o foaie subțire și se taie diferite forme, care se coc, la foc potrivit.

Se pot face cantitățile pe jumătate.

Pesmeciori „Năsturei"

150 g făină, 150 g unt, 150 g zahăr pudră, 150 g nuci sau stafide, 2 ouă întregi.

Se freacă untul cu zahărul, se adaugă ouăle, apoi făina și stafidele sau nucile tăiate mărunt, cu cuțitul. Se scoate cu vîrful linguriței din aluat și se pun năstureii pe tava neunsă, la o distanță de 5—6 cm unul de altul. Se coc la foc porivit.

Baclava

1/2 kg foi de plăcintă, 250 g nuci, 200 g zahăr.

P e n t r u s i r o p : *2 pahare apă, 2 pahare zahăr, 1/2 baton vanilie.*

P e n t r u u n s f o i l e : *200 g unt sau ulei, sau unt amestecat cu ulei.*

Se face un aluat de plăcintă (v. pag. 208) sau se cumpără 1/2 kg foi de la patiserie. Pe de altă parte se amestecă nucile măcinate cu zahărul, iar într-o crăticioară se pregătește untul topit. Se unge tava cu unt, se așază o foaie, se unge cu unt cu ajutorul unei pene curate, se mai pun două foi, de asemenea unse fiecare cu unt, apoi se presară cu nuci (cam 1 lingură de nuci), se pune apoi numai cîte o singură foaie, care se unge cu unt și se presară cu nuci. Deasupra se pun iar 2 sau 3 foi, unse fiecare separat. Printre foi poate fi și cîte o foaie ruptă, sau cîrpită, dar foile de la fund și mai ales cele de deasupra, trebuie să fie întregi. Se unge bine și ultima foaie, apoi se taie baclavaua de crudă, în romburi. Acestea se obțin, tăind mai întîi linii drepte, apoi oblice. Se toarnă printre tăieturi unt topit și se dă la cuptor, la foc slab.

Între timp se face siropul. Cînd baclavaua e rumenă, se toarnă deasupra o parte din sirop și se mai lasă la cuptor, să absoarbă tot siropul. Apoi se scot baclavalele pe o farfurie și li se mai pune sirop fierbinte, astfel ca să fie bine îmbibate. Pînă a doua zi se îmbibă de sirop foarte bine.

Nuga de zahăr ars

1 pahar zahăr tos, 1 pahar nuci tocate.

Se toacă pe un fund de lemn nucile, tăindu-le pe cît se poate, în mici felii. Se vîntură apoi de pielițele uscate. Se pune într-o tigaie groasă un pahar de zahăr să se topească. Se amestecă mereu cu lingura. Cînd zahărul începe să se rumenească, cînd devine roșcat, se pun nucile, se amestecă și se lasă atît cît să se amestece bine cu zahărul. Se toarnă pe fundul de lemn udat cu apă, se întinde repede cu vergeaua, de asemenea udată, o foaie cam de 1/2 cm grosime și se taie fîșii de 2 degete late și de 4 degete lungi. Se desprind imediat de pe fund, cu cuțitul și se așază pe o farfurie.

Se lucrează repede înainte de a se întări nugaua și cu băgare de seamă, pentru a se evita arsurile cu stropi de zahăr firbinte. În loc de nuci, se poate pune un pahar de susan.

Bomboane de ciocolată

100 g zahăr, 100 g unt proaspăt, 50 g cacao, 75 g ciocolată praf, 50 g ciocolată granulată, 1 gălbenuș.

Se cern zahărul, cacaua și ciocolata praf, printr-o sită deasă. Se amestecă cu untul, apoi cu gălbenușul. Se formează bomboane de mărimea unei nuci mici, se dau prin ciocolată granulată, se pun în hîrtie goirată.

Prăjitură — cremă de ciocolată

300 g unt, 100 g cacao, 30 lingurițe pline zahăr, 2 gălbenușuri, cîteva nuci pralinate și zdrobite.

Se face un sirop din zahăr cu 1—2 linguri apă. Se adaugă cacao, se amestecă bine, se opăresc gălbenușurile, frecînd mereu. De o parte se freacă untul spumă, iar cînd crema s-a răcit, se adaugă la unt puțin cîte puțin. Se pralinează cîteva miezuri de nuci, vreo 10 nuci mari, se sfărîmă cu vergeaua, pe fundul de lemn udat și se adaugă compoziției. I se dă o formă și se pune la rece să se întărească.

Se prepară cu cîteva ore sau chiar cu o zi mai înainte. Se ține la rece. Se servește cu frișcă.

Cremă de alune

9 gălbenuşuri, 250 g zahăr, 250 g unt, 250 g alune turceşti, prăjite şi rîşnite, 400 g pişcoturi, 1 pahar cafea, 3—400 g frişcă.

Pe foc moale se freacă gălbenuşurile cu zahărul, pînă se îngroaşă. Se adaugă un pahar cu lapte călduţ. Consistenţa trebuie să fie a aluatului de clătite. Se lasă să se racească, apoi se amestecă cu untul, care trebuie să fie proaspăt şi fără zer. Se adaugă şi alunele şi se amestecă.

Pe de altă parte se înmoaie foarte puţin pişcoturile în esenţă de cafea şi se căptuşeşte cu ele o formă de chec. Se toarnă crema în vas, se aşază şi deasupra un strat de pişcoturi şi se dă la gheaţă, 2—3 ore. Cînd se serveşte, se răstoarnă pe o farfurie lunguiaţă şi se garniseşte cu frişcă, deasupra şi împrejur.

Cremă de fragi

1/2 kg fragi, 250 g zahăr, 6 foi gelatină, 400 g frişcă.

Se spală şi se scurg bine fragii, se trec prin sită şi se amestecă cu zahăr şi cu gelatina, dizolvată în puţină apă fierbinte şi strecurată. Se amestecă cu frişca bătută spumă şi se pune într-o formă udată cu apă. Se pune la gheaţă pentru cîteva ore. Înainte de a se răsturna, se înmoaie o clipă forma în apă caldă sau se şterge pe dinafară cu o cîrpă muiată în apă fierbinte. Se garniseşte pe deasupra cu frişcă, şi cu fragi.

La fel se poate face şi crema cu zmeură sau căpşuni.

Spumă de mere

1 kg mere, renete sau ionatane, 150 g zahăr pudră, 4 foi gelatină, 1/2 lămîie.

Se curăţă merele, se taie în patru, se îndepărtează sîmburii şi se pun la fiert cu apă cît le cuprinde şi o coajă de lămîie. Cînd toată apa a scăzut, iar merele s-au transformat într-un pireu, se adaugă zahărul şi gelatina înmuiată în puţină apă caldă, precum şi zeama şi coaja rasă de la 1/2 lămîie. Se ia de pe foc, se bate bine cu telul, pînă ce pireul devine spumos, se toarnă într-o formă de tablă udată şi se ţine 2—3 ore pe gheaţă. Înainte de a se răsturna, se şterge forma, pe dinafară cu o cîrpă înmuiată în apă fierbinte.

Cantalup surpriză

1 cantalup, 250 g fragi, zmeură sau piersici, 100 g zahăr, 1 pahar de lichior rom sau coniac bun sau chiar un vin bun de desert.

Se alege un cantalup frumos, bine copt. Se taie un capac care să cuprindă și codița, cu un diametru de 4—5 cm. Cu o lingură se scot prin deschizătura făcută, mai întîi semințele, care se aruncă, apoi miezul, care se taie în bucățele. Se pun într-o salatieră. Se adaugă fructele. Dacă se pun piersici, se taie și acestea în bucățele. Fragii sau zmeura se pun întregi. Se presară zahărul, se stropește cu coniac, rom sau lichior și se amestecă foarte ușor cu lingura. Se umple cantalupul cu acest amestec, se acoperă cu capacul tăiat. Se ține la rece cîteva ore. Înainte de a fi servit, se așază pe o farfurie pe care s-a așternut mai întîi un șervețel sau o broderie, și se servește la masă, cu capacul cu codiță. În momentul cînd trebuie servit, se scoate capacul, se face o deschizătură mai mare, de vreo 10 cm diametru, și se servește cu lingura, avînd grijă de a pune în fiecare farfurie cîte puțin din zeama lăsată de fructe.

Înghețate

Se dau cîteva rețete de înghețată, care se pot face la frigider. Se scot despărțiturile din forma de făcut cuburi de gheață și se toarnă una din următoarele compoziții:

Înghețată de zahăr ars

4 gălbenușuri, 1/2 litru lapte rece, 150 g zahăr, și 2 linguri zahăr pentru ars.

Se freacă gălbenușurile cu zahărul, apoi se toarnă puțin cîte puțin, laptele, rece, amestecînd. Se ard 2 linguri zahăr, se sting cu puțină apă, se lasă pe foc pînă se dizolvă bine, apoi se amestecă cu compoziția și cînd e rece se pune în forma de gheață.

Parfeu de cacao I

18 lingurițe zahăr, o ceșcuță apă, 6 lingurițe cacao, 2—3 lingurițe cafea sau cicoare fiartă și limpezită, 1/4 kg unt proaspăt, 2 ouă, 15 nuci pralinate și pisate.

Se face un sirop din zahăr și apă, la care se adaugă cafeaua, cicoarea și puțin rom. Se freacă spumă untul, la care se încorpo-

rează crema de cacao, adăugîndu-se 2 gălbenușuri de ou și 2 albușuri bătute spumă. Se pralinează vreo 15 nuci cu puțin zahăr; după ce se răcesc, se pisează, sau se sfărîmă. Se ia o formă de chec, se tapetează la fund cu hîrtie pergament, pe care se presară 1/2 din cantitatea de nuci; se toarnă compoziția, se presară deasupra restul de nuci. Se pune la frigider, se lasă pînă a doua zi. Se servește cu frișcă (sau fără).

Parfeu de cacao II

3 ouă, 1/2 litru lapte, 150 g zahăr, 1 linguriță făină, 5—6 lingurițe cacao, 250 g frișcă.

Se bat ouăle întregi cu zahărul, se adaugă cacaua, apoi puțin cîte puțin, laptele călduț. Se pune compoziția pe foc slab, se amestecă pînă se leagă și capătă consistența unei smîntîni groase. După ce se răcește se adaugă frișca bătută, se amestecă ușor, apoi se toarnă în forma pentru gheață a frigiderului.

Parfeu de cacao III

3/4 pahar zahăr, 3/4 pahar apă, 4 linguri pline cacao, 300 g frișcă.

Se face un sirop din apă și zahăr, se adaugă cacaua, se fierbe foarte puțin împreună, se dă deoparte și se lasă să se răcească. Apoi se amestecă ușor cu frișca și se pune la frigider, în forma pentru gheață.

Parfeu de cacao IV

300 g frișcă, 2 linguri cacao sau 2 lingurițe „Nescafe".

Se amestecă bine frișca cu cacaua (sau cu cafeaua pudră) pînă ce aceasta este bine dizolvată, apoi se pune în forme să înghețe. Proporția de cacao sau cafea se face după gust. Se poate adăuga zahăr pudră de asemenea după gust.

Parfeu de ciocolată

125 g ciocolată, 1/2 pahar apă, 1 lingură zahăr tos, 1 praf zahăr vanilat, 3 gălbenușuri de ou, 300 g frișcă.

Se pun într-o crăticioară ciocolata sfărîmată, apa, zahărul și zahărul vanilat, pe foc slab și se amestecă pînă ce totul devine un lichid gros. Se lasă să fiarbă cîteva secunde, apoi se

toarnă peste gălbenușuri, care se freacă în tot acest timp cu lingura de lemn. Se lasă să se răcească complet, apoi se amestecă cu frișca bătută cu zahăr, se toarnă în formele de înghețată și se pune la frigider pentru cîteva ore.

Parfeu de fructe

300 g zahăr, 1 pahar apă, 2 pahare zeamă de fructe, 1/2 kg frișcă.

Se face un sirop din apă și zahăr, se amestecă cu zeama de fructe fără să fiarbă. Cînd e rece se amestecă și cu frișca și se pune la frigider.

Zeama de fructe se pune după sezon: zeamă de mandarine, de portocale, de zmeură, de vișine, de caise, cireșe amare etc. Unele fructe, cum sînt fragii, căpșunile, zmeura, se pot strivi, fără a mai fi strecurate, astfel, în loc de 2 pahare zeamă, se pune 1/2 kg pastă de fructe (pireu).

Înghețată de fructe cu lapte

1 pahar zahăr tos, 1 pahar zeamă de fructe, 3/4 pahar lapte nefiert.

Se freacă bine zahărul cu zeama de fructe. Cînd zahărul e complet topit, se adaugă cu încetul, laptele. Se mai freacă puțin împreună, apoi se pune în forma de gheață din frigider.

Înghețată de fructe cu iaurt

1/2 kg iaurt, 250 g zahăr, 1 portocală (coaja și zeama) sau 1 1/2 lămîie, sau 1 pahar zeamă de fructe.

Se amestecă iaurtul cu zahărul, se adaugă zeama și coaja rasă de portocală sau altă zeamă și se pune în forma de gheață, la frigider. Se lasă pînă a doua zi.

Înghețată de cafea cu lapte (cafe glase)

1 l lapte, 4 ceșcuțe esență de cafea amestecată cu cicoare, 8 lingurițe zahăr, 100 g frișcă.

Din lapte, cafea și zahăr se face o cafea cu lapte obișnuită; cînd se răcește, se amestecă cu frișca și se pune la frigider. Se poate servi cu frișcă.

În general, înghețatele se prepară din fructe sau din creme cu ou și lapte la care se adaugă o aromă. Înghețatele din fructe se pot prepara și cu lapte. La înghețatele de fructe se folosește sau zeamă de fructe sau fructul întreg prefăcut în pireu (trecut prin sită fină). La ambele se adaugă o cantitate de sirop. Orice înghețată e mai bună dacă i se adaugă frișcă bătută.

Creme pentru torturi și prăjituri

Cremă de vanilie

3 gălbenușuri, 3 linguri zahăr, 2 linguri cu vîrf făină, 1 ceașcă lapte, 1/2 baton vanilie.

Se freacă gălbenușurile cu zahărul, se adaugă faina, apoi se toarnă încet, încet, laptele fierbinte, amestecînd. Se pune pe foc foarte slab, și se amestecă mai departe, pînă se îngroașă. Se ia de pe foc și se mai freacă puțin, apoi se lasă să se răcească. Trebuie să aibă consistența unei ciulamale groase. Laptele se fierbe împreună cu vanilia care rămîne în cremă tot timpul cît fierbe și se amestecă, și nu se scoate de o parte decît cînd se întrebuințează crema.

Se întrebuințează la plăcintă cu cremă, făcută din aluat franțuzesc, la tarte cu fructe etc.

Se poate face o astfel de cremă punînd ouăle întregi. E mai puțin bună, dar mai economică. Iată cantitățile: 1/2 litru lapte, 4 ouă întregi, 5 linguri pline cu zahăr, 3 linguri pline făină, 1/2 baton vanilie sau 2 pachețele zahăr vanilat. Se obține o cantitate dublă față de cea de mai sus.

Cremă de cafea

Se prepară la fel ca și crema de vanilie, înlocuind o parte din lapte (100 g) cu esență de cafea.

Cremă de ciocolată

Se prepară la fel ca crema de vanilie, adăugînd în laptele fierbinte 150 g ciocolată sau 2 linguri cacao.

Cremă de unt

120 g zahăr, 3—4 linguri apă, 4 gălbenușuri, 200 g unt, 1/2 baton vanilie.

Se face un sirop vanilat cu care se opăresc gălbenușurile amestecînd mereu. Se freacă untul. Se toarnă cîte puțin din siropul răcit, pînă se încorporează la unt toată cantitatea.

Cremă de ciocolată cu unt

Se face crema de unt de mai sus, adăugîndu-se în sirop, 4 linguri de cacao sau 150 g ciocolată.

Cremă de cafea cu unt

Se face crema de unt, ca mai sus, înlocuind-se apa cu o ceșcuță de esență de cafea și amestecînd în cremă, cînd se adaugă untul și o linguriță sau două de „Nescafe".

O altă cremă de ciocolată cu unt

Vezi crema de la Tortul „Nuca" pag. 216

Cremă de portocale cu unt

4 ouă, 250 g zahăr, 250 g unt, 1 portocală.

Se pun ouăle și zahărul într-o cratiță și se freacă pînă se amestecă bine. Se pune cratița într-o oală cu apă clocotită, pe foc, și se bate bine cu telul pînă începe să se îngroașe. Se continuă apoi să se frece cu o lingură de lemn, pînă se îngroașă ca o smîntînă. Se ia de pe foc. Se trece prin răzătoare o portocală mare, întreagă, cu coajă cu tot, care se amestecă cu crema de ouă, călduță. Se lasă să se răcească. Se freacă untul spumă și i se adaugă, puțin cîte puțin, crema răcită.

Cremă de lămîie cu unt

Se face la fel ca crema de portocale, înlocuind portocala cu o lămîie mare, sau 2 mai mici. Se poate prepara de asemenea din 1 portocală și o lămîie.

Cremă de castane

Vezi crema de la tortul de castane (pag. 219 și 220).

Cremă de nuci

Vezi crema de la tortul de nuci (pag. 220)

Cremă de zahăr ars

Aceleași cantități și același mod de preparare ca crema de portocale. În loc de portocală, se pune în cremă, 2 linguri de zahăr ars, stins cu puțină apă.

Cîteva sosuri dulci

Sos de vanilie

3 gălbenușuri, 2 cești lapte, 100 g zahăr, 1 linguriță făină, 1/2 baton vanilie.

Se fierbe laptele, se pune vanilia și se lasă deoparte, acoperit. Între timp se freacă gălbenușurile cu zahărul pînă devin cremoase. Se adaugă făina, apoi se toarnă laptele, cald, amestecînd mereu. Se pune la foc mic, amestecînd într-una, pînă se îngroașă ca o smîntînă. Se servește cald.

Sos de zahăr ars

150 g zahăr, 1 ceașcă apă, 1 linguriță făină.

Se arde zahărul, se stinge cu apă și se amestecă mereu pînă se topește bine zahărul ars. Se adaugă apoi o linguriță făină muiată în apă rece și se mai ține pe foc pînă începe să se îngroașe.

Sos de ciocolată

2 gălbenușuri, 4 linguri zahăr, 4—5 lingurițe cacao sau 100 g ciocolată, 1 ceașcă lapte, 1 lingură rom.

Se freacă două gălbenușuri cu două linguri zahăr. Pe de altă parte se pune la foc, să se înfierbînte, o ceașcă de lapte în care s-au pus zahărul și cacaua sau ciocolata. Se toarnă laptele fierbinte peste ouăle frecate, se amestecă bine și se pune din nou la foc mic, amestecînd pînă începe să se îngroașe; apoi se ia de pe foc și se amestecă, pînă se răcește. Se adaugă romul și se servește cu budinca sau prăjitura respectivă.

Sos de vin

4 gălbenuşuri, 100 g zahăr, 2 ceşti de vin alb, 1 linguriță făină.

După ce s-au frecat gălbenuşurile cu zahărul, se adaugă făina. Se înfierbîntă 1/2 l vin, care se toarnă încet peste gălbenuşuri, amestecînd pe foc mic, pînă începe să se îngroaşă. Se ia de pe foc, se mai amestecă pînă se răceşte.

P. Dulcețuri, şerbeturi, peltele, marmelade şi compoturi

Dulceață de căpşuni

1 kg căpşuni, 1 kg zahăr, 1/2 linguriță sare de lămîie.

Se spală căpşunile, se pun pe o sită să se scurgă, apoi se rup codițele şi se cîntăresc. Se cîntăreşte aceeaşi cantitate de zahăr. Se pune într-o tingire specială de dulceață sau o cratiță destinată numai preparării dulcețurilor un rînd de căpşuni, puțină sare de lămîie, o parte din zahăr, apoi iar căpşuni, sare de lămîie şi restul de zahăr. Se scutură puțin cratița, ca fructele să fie bine cuprinse de zahăr, apoi se lasă la rece cîteva ceasuri, chiar o noapte. A doua zi se pun la fiert la foc mic, apoi la foc mai iute. Din cînd în cînd se scutură cratița. Pe măsură ce se formează spuma, se culege cu vîrful unei linguri şi se pune de o parte. Dulceața trebuie să fiarbă repede pentru ca fructele să nu-şi schimbe culoarea. Către sfîrşit, cînd dulceața începe să bolborosească, se ia o linguriță de zeamă, se pune la rece, apoi se încearcă dacă este destul de legată. Dacă curge din linguriță ca o apă, nu e legată; dar dacă face „ață“, adică ridicînd lingurița din zeamă, se formează un fir subțire, care se întinde dacă se ridică lingurița mai sus, atunci dulceața e legată. Dulcețurile de fructe, obişnuiesc să mai „lase zeamă“, deşi au fost legate atît cît trebuie. De aceea e mai practic să nu fie puse imediat în borcan, ci după ce s-au luat de la foc să se acopere cu un şervet ud şi să fie lăsate să se răcească în cratiță. Dacă după cîteva ore zeama s-a mai deslegat, se mai pune puțin pe foc, dar cu băgare de seamă să nu treacă de momentul cînd e „la punct“. Se încearcă încă o dată şi se dă de o parte. Se lasă tot în cratiță să se răcească,

căci dacă se pune caldă în borcan, fructele se ridică și zeama rămîne la fund. Cînd e rece se pune în borcan curat și bine uscat, se acoperă cu celofan și se leagă. Pe borcan se lipește o etichetă pe care se scrie felul dulceții.

Dulceață de fragi

Se prepară la fel ca dulceața de căpșuni.

Dulceață de zmeură

Se face la fel ca dulceața de căpșuni, dar fără sare de lămîie.

Dulceață de vișine

După ce s-au scos sîmburii se face la fel ca dulceața de căpșuni, dar fără sare de lămîie.

Dulceață de cireșe amare

Se face la fel ca dulceața de vișine.

Aceste dulcețuri de fructe zemoase, se pot face de asemenea și fierbînd fructele într-un sirop de zahăr și anume: se pune în tingire 1 kg zahăr și trei pahare apă. Se pune la fiert, mai întîi pe foc mic, mestecînd mereu pînă se topește zahărul. Cînd siropul e destul de legat, se pun ușor fructele și se lasă să mai fiarbă pînă ce zeama e din nou destul de legată.

Dulceață de caise coapte

Pentru toate dulcețurile de fructe se socotesc sau cantități egale cu zahărul, sau o farfurie adîncă plină, de fructe, ceea ce revine cam la fel. Fructele care nu lasă destulă zeamă, cum sînt caisele, trebuie fierte în sirop de zahăr.

Se leagă trei pahare de apă cu 1 kg de zahăr pînă face „ață“, apoi se pun fructele. (Caisele se curăță de coajă și de sîmburi). Se spumează, se adaugă 1 baton de vanilie, și zeamă de lămîie. De asemenea cîtiva sîmburi de caise, curățiți de pieliță. Se leagă potrivit, încercînd-o ca pe dulceața de căpșuni.

Dulceață de prune coapte

Se prepară la fel ca dulceața de caise. Prunele bine coapte se pot prepara și fără sirop, ca dulceața de căpșuni, după ce în prealabil s-au curățit frumos prunele de coajă și li s-au scos sîmburii.

Dulceață de portocale

3 portocale, 1 kg zahăr, 3 pahare apă, 1/2 lămîie.

Se aleg portocale mari, cu coaja groasă. Se rad foarte puțin de coaja galbenă, apoi se pun în apă rece, la loc răcoros. După 24 de ore se fierb, în altă apă, pînă cînd pot fi ușor străpunse cu furculița. Se scot, se pun să stea vreo oră în apă rece, apoi se taie bucățele și se fierb într-un sirop de zahăr (1 kg zahăr și 3 pahare apă). Se adaugă vanilie și zeamă de lămîie. Se leagă ca și dulceața de caise.

Șerbet de cacao

1 kg zahăr, 3 linguri pline cacao, 2 pahare apă.

Se pun în tingirea de dulceață 1 kg de zahăr cu 2 pahare de apă. Se lasă la foc moale să se topească zahărul. În acest timp se amestecă cu lingura. Apoi se pun la fiert. Cînd începe să se lege, se scoate 1/2 ceașcă de sirop, în care se pun 3 linguri de cacao, se amestecă bine, se toarnă în cratița cu zahăr, se amestecă și se lasă să fiarbă pînă se leagă. Șerbeturile dulci se leagă mai tare decît cele de fructe. Se încearcă dacă e gata, picurînd puțină zeamă într-o ceșcuță cu apă foarte rece. Dacă picăturile se dizolvă în apă, se mai lasă pe foc. Dacă picăturile, în contact cu apa rece se solidifică imediat, formînd bomboană, atunci se ia de pe foc și se lasă să se răcorească, dar nu prea mult. Dacă e prea rece se taie foarte greu; dacă se ia la frecat prea de cald, se face nisipos. În acest caz e bine de știut că se lasă numai atît cît să sufere degetul temperatura dulceței, apoi se ia la mestecat. Se freacă cu un melesteu de mămăligă, sau o vergea specială, cu un capăt mai gros. Se freacă mereu în aceeași direcție. Cînd și-a schimbat culoarea, și „coarda“ s-a „tăiat“, adică dacă ridicăm melesteul, șerbetul nu curge, ci se rupe, se taie, e gata. Se pune direct în borcan, sau se frămîntă cu mîna udă, ca să devie alifios și apoi se pune în borcan sau în chiseaua de dulceață, dacă este pentru uz imediat.

Şerbet de cafea

Se face la fel ca şerbetul de cacao, punînd, în loc de cacao, cîteva linguriţe de Nescafe, iar în loc de 2 pahare apă, numai unul şi jumătate. Se adaugă jumătate de pahar cafea fiartă şi bine limpezită.

Şerbet de lămîie sau portocală

1,250 kg zahăr, 3 pahare apă, 1 portocală sau o lămîie.

Se fierbe apa cu zahărul, se leagă ca pentru şerbet, se lasă puţin să se răcorească, apoi se ia la mestecat. Cînd e aproape gata, se adaugă zeama de la o lămîie sau portocală şi coaja rasă de la 1/2 de lămîie sau portocală.

Şerbet de zmeură

1 kg zahăr, 3/4 pahar zeamă de zmeură, 1/4 pahar apă.

Se storceşte zmeura şi se trece printr-un tifon, culegînd zeama într-un pahar mare. Se lasă să se limpezească, apoi se scurge uşor, ca să nu se tulbure depozitul de la fund, într-alt pahar de 250 g, umplîndu-l numai pe 3/4. Restul se completează cu apă. Dacă s-ar pune un pahar întreg de zeamă, ar fi prea acru, ceea ce ar împiedica şerbetul să se taie. Se pune paharul de zeamă peste zahăr, în tingire şi se pune la foc moale pînă se topeşte zahărul, apoi la foc iute. Se leagă potrivit şi se ia la frecat de fierbinte. (Nu chiar imediat ce s-a luat de pe foc, dar cît e încă fierbinte.) Toate şerbeturile de fructe se iau la mestecat mai fierbinţi ca şerbeturile dulci. Se pune fierbinte în borcan înainte de a fi complet tăiat.

Şerbet de trandafiri

1 kg zahăr, 300 g foi de trandafiri, 2 pahare apă, puţină sare de lămîie.

Se aleg trandafiri de dulceaţă, anume, nu orice trandafiri. Cine nu îi cunoaşte, să apeleze la cunoştinţele cuiva care ştie să-i deosebească de trandafirii obişnuiţi. Trandafirii de dulceaţă sînt roz pronunţat, nu roz pal, sînt desfăcuţi, deschişi aproape ca florile de măcieş şi au un parfum caracteristic. Se smulg petalele de trandafiri, se cîntăresc 300 g (poate fi şi mai mult) se pun într-o cratiţă curată şi se opăresc cu ceva mai mult de 2 pahare de apă clocotită. Se acoperă şi se lasă pe un colţ de maşină (fără

să fiarbă) pînă cînd petalele se decolorează complet. Atunci se strecoară apa colorată și se toarnă 2 pahare în tingirea de dulceață peste 1 kg zahăr. În timpul fierberii se scoate 1/2 de ceșcuță din zeamă, se adaugă un vîrf de linguriță de sare de lămîie bine pisată, se amestecă și se lasă de o parte. Se leagă șerbetul (se încearcă ca la șerbetul de cacao), iar atunci cînd, la mestecat începe să-și schimbe culoarea, se pune cîte puțin din zeama roșie păstrată. Aceasta pentru a-i da o culoare roz mai pronunțată. Se colorează după dorință, dar avînd grijă ca sarea de lămîie să nu acrească prea mult șerbetul. Se pune în borcan înainte de a fi tăiat complet.

Dacă, mestecîndu-l, s-a întărit prea tare, se frămîntă cu mîna udă pînă devine alifios.

Peltea de zmeură

1 kg zahăr, 1 litru zeamă de zmeură.

Se zdrobește și se strecoară zmeura, apoi se lasă să se limpezească. Pentru fiecare pahar de zeamă limpezită se pune cîte un pahar de zahăr. Se pune la fiert zeama de zmeură cu zahărul și se leagă. Se încearcă pe o farfurioară, pusă la rece, dacă se încheagă. De cîte ori se încearcă, se dă tingirea jos de pe foc, deoarece, pînă se răcește zeama pusă la încercat, s-ar putea ca pelteaua să se treacă din fiert. Dacă zeama încă nu se încheagă, se mai lasă, dar daca se formează geleul, atunci se toarnă fierbinte în borcane. Se învelesc mai întîi borcanele în cîrpe ude, ca să nu plesnească, apoi se toarnă pelteaua; se lasă să se răcească și se leagă borcanele cu hîrtie celofan.

Peltea de gutui

1 kg gutui, 1/2 kg mere roșii, 1 kg zahăr.

Se șterg gutuile și merele, necojite, se taie în bucățele, fără a îndepărta sîmburii și se pun la fiert cu 2, 50 litri apă (să le cuprindă bine). După ce au fiert bine, se strecoară printr-o pînză, și se pune la fiert 1 litru din zeama strecurată, cu 1 kg zahăr. Mai departe se procedează ca și la pelteaua de zmeură.

Gem de caise

3 kg caise bine coapte, 1,500 kg zahăr, 2 pahare apă.

Se curăță caisele de sîmburi și de pieliţe; se sparg și se curăță și o parte din sîmburi. Se leagă zahărul cu 2 pahare apă, se pun fructele și sîmburii, se fierbe pînă se leagă, ca o dulceață. Cînd se răcește se pune în borcane.

Gem de portocale cu lămîi

2 portocale, 2 lămîi, 1 kg zahăr, 6 pahare apă.

Se spală fructele și se taie felii foarte subțiri, apoi se pun într-o cratiță cu 6 pahare apă și se lasă, la rece, 48 ore. Se pun apoi la fiert cu 1 kg zahăr. Se leagă ca o dulceață. Cînd este rece, se toarnă în borcane.

Marmelade și compoturi

Cele mai obișnuite marmelade sînt cele de caise, de mere și de prune. Se poate face marmeladă din orice fructe. Sînt foarte gustoase marmeladele de căpșuni, fragi, portocale și piersici. Sînt foarte recomandabile pentru conținutul de vitamină C marmelada de măcieș cît și cea de portocale și lămîie.

Fructele pentru marmeladă trebuie să fie bine coapte. Nu e bine să se întrebuințeze fructe culese demult, strivite sau oțetite. După cum s-a mai spus, lucru bun se obține numai din materie primă bună. De aceea, să nu se creadă că marmelada se poate prepara din orice resturi de fructe vechi sau fermentate. Acelea sînt bune de făcut oțet sau țuică.

Marmelada se amestecă mereu la fiert, cu o lopățică de lemn, deoarece fructele se prind ușor de fundul cratiței și marmelada capătă gust de ars sau chiar de afumat. Se leagă bine, se pune caldă în borcane calde, se lasă să prindă pojghiță și numai după ce s-au răcit bine se acoperă și se leagă.

Marmeladă de căpșuni

1 kg căpșuni, 600 g zahăr.

Se spală bine căpșunile, se curăță codițele și se pun să se scurgă de apă pe o cîrpă curată sau pe o sită. Se așază într-o cratiță smălțuită, împreună cu zahărul și se lasă cîteva ore sau chiar o noapte ca să-și lase zeama. Se pun apoi la foc moale, pînă se topește de tot zahărul, apoi se mărește flacăra, lăsîndu-le să fiarbă. Se amestecă cu lopățica de lemn, mai întîi mai rar apoi mereu, căci cu cît marmelada e mai scăzută, cu atît se prinde mai ușor la fund. Cînd începe să stropească ca o mămăligă, se ia puțin pe o farfurioară și se pune la rece pentru probă. Dacă răcindu-se, e destul de închegată și nu lasă deloc zeamă în jurul ei, e gata. Se pune direct în borcan încălzit, se lasă descoperit pînă se răcește, apoi se leagă cu celofan și se pune la cămară.

Marmeladă de fragi

Același mod de preparare ca și marmelada de căpșuni.

Marmeladă de zmeură

Se prepară la fel ca și marmelada de căpșuni. E cam neplăcută din cauza sîmburilor, dar fiind acrișoară și foarte parfumată, e cît se poate de indicată la prăjituri.

Marmeladă de caise

1 kg caise, 600 g zahăr.

Se aleg caise bine coapte. Se spală, se curăță de pieliță și de sîmburi, apoi se pun, împreună cu zahărul, în cratiță la fiert, amestecînd mereu. Se fierbe la foc iute ca să nu-și schimbe culoarea. Marmelada de caise reușită este galbenă-aurie. Se pune fierbinte în borcane, se acoperă după ce s-a răcit.

Marmeladă de prune

1 kg prune, 400 g zahăr.

Se aleg prune bine coapte (perje brumării), la care sîmburele iese ușor. Se spală, se curăță de pieliță, se scot sîmburii și se pun fructele în cratiță, împreună cu zahărul. Dacă prunele sînt foarte dulci, se pot pune numai 350 sau 400 g zahăr. Se țin puțin pînă încep să lase zeamă, apoi se pun la fiert. Mai întîi pe foc moale, pînă se topește complet zahărul, apoi la foc iute, amestecînd mereu cu lopățica. Se poate adăuga și vanilie sau o coajă de lămîie. Se pune caldă în borcan, se lasă să se răcească și să prindă coajă, apoi se leagă cu celofan sau hîrtie pergament.

Magiun

Magiunul sau povidla e tot un fel de marmeladă de prune dar care se face cu fructele necurățite de pielițe și fără zahăr. De aceea, se face numai din prune tîrzii, foarte dulci.

Se spală prunele, se îndepărtează codițele și sîmburii și se pun într-un căzănel, ceaun, sau oală mai mare, căci magiunul se face de obicei dintr-o cantitate mai mare de prune. Se pun la

foc domol. Cînd au dat bine în fiert și s-au înmuiat destul ca să se poată desprinde coaja, se iau de pe foc, și se trec prin ciur cîte puține prune, frecînd cu o lingură de lemn, astfel ca să treacă tot miezul fructelor, să nu rămîie decît cojile. Se pun din nou la fiert în oala spălată și se leagă bine. Daca fructele nu au fost destul de dulci și magiunul e cam acrișor se poate adăuga, după ce s-a strecurat, și puțin zahăr.

Marmeladă de piersici

Se face la fel ca și cea de prune.

Marmeladă de mere

1 kg de mere fierte, 700 g zahăr.

Se taie merele în patru, se curăță de coajă și de sîmburi, și se pun la fiert cu apă, cît să le cuprindă. Cînd s-au muiat bine, se dau de o parte, se trec prin sită și se pun din nou la fiert, adăugînd și zahărul. Se continuă ca și la celelalte marmelade.

Marmeladă de mere, pere, prune și piersici

1 kg de fructe, 6—700 g zahăr.

Se curăță de coajă și de sîmburi merele și perele. Se curăță de pieliță prunele și piersicile. Se amestecă cu zahărul, se lasă puțin să-și lase zeamă, apoi se fierb împreună și se leagă cît trebuie.

Marmeladă de măcieș

1 kg fructe fierte și strecurate, 400 g zahăr.

Se taie fructele de măcieș în două, curățîndu-le de semințe și de puf. Se opăresc apoi cu apă clocotită, după care se spală cu apă rece. Se pun la fiert cu puțină apă, pînă cînd se înmoaie. Se dau prin sită, se cîntăresc, și se pun din nou la fiert, adăugîndu-li-se zahărul necesar. Se scade pînă este potrivit de legată, se toarnă de fierbinte în borcan încălzit. Este o marmeladă recomandabilă pentru conținutul ei de vitamină C.

Marmeladă de portocale

1 kg portocale fierte, 1 kg zahăr, 2 pahare apă.

Se aleg 3—4 portocale, mari, cu coaja groasă. Se spală, se pun la fiert în apă clocotită. Se fierb în apă multă și în clocote mari. Se lasă să fiarbă pînă ce coaja s-a înmuiat bine. Se trec apoi

în apă rece, lăsîndu-le să stea astfel 24 de ore. Se taie în sferturi, se îndepărtează sîmburii și se taie felii foarte subțiri, cu coajă cu tot. Se cîntăresc. Se pun în tingire 1 kg zahăr și 2 pahare apă pentru fiecare kilogram de fructe fierte. Se leagă mai întîi siropul și apoi se pun fructele. Se fierb și se leagă ca și celelalte marmelade.

Marmeladă de portocale, grepfrut și lămîi

3 portocale, 1 grepfrut, 2 lămîi, zahăr în cantitate egală cu fructele fierte, apă.

Se spală fructele, se taie în patru, apoi se taie în felii subțiri ca tăițeii. Se lasă astfel pînă a doua zi, cînd se măsoară: la fiecare pahar de fructe, se pun 3 pahare de apă rece. Se pun la fiert și din momentul cînd încep să fiarbă, se lasă să clocotească 25—30 de minute. Se dă de o parte, se acopere, se lasă pînă a doua zi, cînd se măsoară din nou. Pentru fiecare pahar de fructe, se pune un pahar de zahăr. Se pune din nou să fiarbă și se leagă cît trebuie, procedîndu-se ca și pentru celelalte marmelade.

Marmelada de vișine, agrișe și zmeură

Cantități egale de fructe și zahăr.

Se pun fructele în părți egale, sau în proporția dorită, în tingirea de dulceață, să fiarbă pînă se moaie și lasă apă. Se trec apoi printr-o sită rară și se pun din nou la fiert, adăugînd zahărul. Fructele fiind acrișoare, se pune zahăr mai mult, adică la kilogramul de zahăr un kilogram de fructe, cîntărite la început. Se fierbe și se leagă ca și marmelada de căpșuni.

Marmeladă și pastă de gutui

1 kg gutui fierte, 500 g zahăr, 1/2 lămîie.

Se spală fructele, se taie în patru, se curăță ca și merele de căsuța cu sîmburi, apoi se pun la fiert, cu apă cît le cuprinde; se pot adăuga și cîteva mere. Cînd sînt bine fierte, se trec prin sită și se pun la fiert din nou, adăugînd zahărul (1/2 kg zahăr la fiecare kilogram de fructe fierte). Se pun din nou să fiarbă și se leagă tare. Pasta obținută se răstoarnă pe un fund de lemn udat cu apă și se întinde cu vergeaua de aluat, de asemenea udată, un strat de 1 cm grosime. Se lasă să se usuce, acoperit cu un tifon; după ce s-a uscat se taie pătrate sau romburi care se tăvălesc

în zahăr tos și se păstrează în cutii închise. Aceasta este *pasta de gutui*, numită *chitonag* sau *chitonoagă*. Dacă dorim să rămînă o marmeladă obișnuită, se leagă mai puțin, și se pune la borcane.

Compoturi

Compot de vișine

1 kg vișine, 1 pahar zahăr, 1 pahar apă.

Se pun într-o cratiță apa și zahărul la foc. După ce zahărul s-a topit și siropul fierbe, se adaugă vișinile, spălate și curățite de codițe. Se lasă să fiarbă 10—15 minute, în clocote mici. Se servește rece.

Compot de cireșe

Se face la fel ca compotul de vișine. Se poate pune mai puțin zahăr, fructele fiind mai dulci.

Compot de caise

1 kg fructe, 200 g zahăr, 1 pahar și jumătate apă.

Se spală caisele, se desfac în două și se scot sîmburii. Se pun la fiert apa și zahărul, iar cînd dă în clocot se adaugă și caisele. Se pun și cîțiva sîmburi curățiți de coajă, care dau compotului un gust foarte bun. Se fierb pînă se înmoaie caisele (circa 1/4 de oră) apoi se lasă să se răcească.

Compot de prune

3/4 kg prune, 150 g zahăr, 1 pahar și jumătate apă.

Se poate face cu prunele curățite de coaja sau cu prunele necurățite. În caz că se curăță coaja se scot și sîmburii. La prunele necurățite, se scot sau nu sîmburii, după dorință, dar este mai bine ca sîmburii să fie scoși, iar prunele curățite. Aceasta depinde însă și de timpul disponibil. Se pune la fiert apa cu zahărul, se adaugă prunele, se fierb la foc mic.

Compot de prune uscate

1/4 kg prune uscate, 4 linguri zahăr, 1/2 lămîie.

Se spală prunele uscate apoi se pun într-o cratiță cu apă călduță, atît cît le cuprinde. Se lasă o oră sau două, pînă se umflă, apoi se pun la fiert, în aceeași apă, adăugîndu-se zahărul și lămîia tăiată felii. Dacă zeama nu este destul de scăzută cînd prunele sînt moi, se scot fructele și se pun în compotieră iar zeama se lasă să mai scadă, apoi se toarnă peste prune și se lasă să se răcească.

În felul acesta se prepară și compotul de caise uscate.

Compot de mere

3/4 kg mere, 2 pahare apă, 1 pahar zahăr, vanilie.

Se pune la fiert zahărul cu apa. Se curăță merele, se taie în sferturi, se îndepărtează căsuța cu sîmburi. Se pun în siropul care fierbe, adăugînd și vanilia sau o coajă de lămîie. Se fierbe la foc mic. Cînd merele sînt destul de moi ca să intre ușor în ele o scobitoare se dau de o parte.

La orice compot, dacă zeama nu este destul de scăzută cînd fructele dînt gata, se scot fructele și se mai scade zeama, care apoi se strecoară peste fructele așezate în compotieră.

Compot de pere

Se face la fel ca și compotul de mere. În loc de apă, se pot fierbe în apă amestecată cu vin în proporții egale. Se poate face un compot amestecat din pere și mere.

Compoturile pentru iarnă

Se prepară în același fel, se leagă doar ceva mai bine. Se fierb acoperite, se toarnă fierbinți în borcane încălzite, se leagă imediat cu celofan dublu și se acoperă cu pături, și perne, lăsîndu-le astfel pînă a doua zi, cînd se dau la rece, în cămară, cu eticheta pe care să scrie ce cuprinde.

Tot pentru iarnă se fac compoturi foarte legate, în cazul acesta se pune mai mult zahăr, aproape ca pentru dulceață.

Compot de pere „imamele" (pere mici de vară)

1 kg zahăr, 3 pahare apă, 70—80 pere.

Se curăță perele de coajă, lăsîndu-le codița întreagă. Cu un cuțit bine ascuțit la vîrf, se scobesc perele scoțîndu-le căsuța cu sîmburi. Se bagă de seamă să nu se strice para, să rămîie

intreagă. Se umple astfel o farfurie adîncă cu pere (70—80 de pere). Se leagă siropul, se pun perele uşor, una cîte una, se fierb la foc potrivit. Se pune şi 1/2 baton vanilie. Cînd este legată ca o dulceaţă, se dă de o parte, se lasă să se răcorească şi se pune în borcan. Se acoperă cu celofan. Se păstrează tot atît de bine ca orice dulceaţă. Iarna, cînd se serveşte, se poate dilua, avînd siropul legat.

R. Diferite băuturi preparate în casă

Siropuri

Siropurile de fructe se prepară din părţi egale de zeamă de fructe şi zahăr. Se zdrobesc fructele (zmeură, fragi, vişine, cireşe amare), se strecoară zeama, se limpezeşte apoi se măsoară. Pentru fiecare litru de zeamă se pune 1 kg de zahăr. Se pune amestecul pe foc moale pînă se topeşte zahărul, apoi se fierbe la foc iute cam 20 de minute. Se învelesc sticlele în cîrpe ude, ca să nu plesnească şi se toarnă siropul de fierbinte.

Băuturi alcoolice preparate în casă

Vişinată

400 g zahăr, 1 kg vişine, 1/2 l alcool de 90°.

Se aleg vişine frumoase, bine coapte şi întregi. Se spală, se rup codiţele şi se pun în sticle mari (galoane) de 3—4 litri. Se alternează rînduri de vişine cu rînduri de zahăr, iar deasupra se toarnă alcoolul, care nu e nevoie să le cuprindă complet. Poate ajunge pînă la jumătate sau ceva mai mult. Din cînd în cînd se va scutura sticla, astfel ca toate vişinile să fie îmbibate de alcool. Se acoperă sticla cu hîrtie pergament, se leagă şi se pune la soare. După cîteva săptămîni vişinata e gata.

— În acelaşi fel se pot prelucra şi cireşele amare, obţinînd o băutură foarte plăcută.

Adaos la vişinată. După ce s-a scurs toată zeama, dacă au mai rămas vişine în sticlă, se mai toarnă alcool, care, ţinut un timp împreună cu fructele, va da o esenţă din care se poate prepara un lichior, cu sirop de zahăr. Vezi lichior de cireşe amare.

După ce s-a consumat toată zeama de vișinată, dacă au mai rămas vișine, se toarnă peste ele vin roșu bun, cît să le cuprindă bine, precum și puțin zahăr, dupa gust. Se lasa 2—3 săptămîni și se obține un vin foarte bun, asemănător vinului de Malaga.

Lichior de cireșe amare

1 litru de esență de cireșe, 1 kg zahăr, 1 pahar apă.

Se pun în sticle cireșe amare, din acelea de dulceață mici și foarte amare. Se toarnă peste ele alcool, spirt rafinat de 90°. Se astupă bine și se lasă astfel toată vara. După 2—3 luni, sau chiar mai mult, se strecoară spirtul și se măsoară. Separat se face un sirop din aceeași cantitate de zahăr și apă cît cuprinde. De exemplu se pun la fiert 1 kg zahăr cu un pahar de apă. Cînd începe să fiarbă, se ia imediat siropul de pe foc și se toarnă în el în șuvoi subțire esența de fructe, cu cealaltă mînă vînturînd amestecul cu o ceșcuță. După ce s-a amestecat siropul se strecoară printr-o pînză, apoi prin hîrtie de filtru, se pune în sticle și se lasă să se „roadă", 2—3 săptămîni (la nevoie și mai puțin).

Lichior de portocale

1 l esență de portocale, 1 kg zahăr, 1 pahar apă.

Pe măsură ce se consumă portocale, se taie cojile în felii subțiri care să poată fi introduse în sticle. Se pun în sticlă și se toarnă deasupra alcool de 90°, cît să le cuprindă. Pe măsura ce se adaugă coji de portocală, se adaugă și alcool, astfel ca să nu rămînă dezvelite. După cîteva săptămîni, se scurge alcoolul, se scot și cojile cu un ac lung și se storc bine, apoi se măsoară. Se vor pune cantități egale de zahăr și lichid și se va face un sirop cu apă cît cuprinde. Se procedează ca pentru lichiorul de cireșe amare.

În același fel se face lichiorul de mandarine, precum și de grepfrut. Nu trebuie însă amestecate. Fiecare din aceste fructe are parfumul său.

Alt mod de a prepara lichiorul de portocale

1,250 litri lapte, 1 kg zahăr, 3 portocale mari, 1/2 lămîie.

Se pune la fiert lapte gras preferabil de bivoliță. Se vîntură, de fierbinte, ca să mai piardă din apă. Se adaugă zahărul, pisat sau tos, se amestecă pînă se topește. Se taie portocalele și jumătatea de lămîie în bucățele mici, îndepărtîndu-se sîmburii și

se pune în laptele îndulcit. Se pune totul într-o sticlă mare iar deasupra se toarnă 1 litru spirt. Se astupă bine și se lasă astfel o lună de zile, într-un loc uscat și răcoros, să se macereze. În acest timp se scutură sticla din cînd în cînd. După o lună se scurge zeama, se trece totul printr-un tifon (reziduurile se pot întrebuința la o prăjitură) apoi se filtrează prin hîrtie de filtru, se pune la sticle și se astupă. Se mai lasă cîtva timp; nu se întrebuințează imediat.

Băuturi răcoritoare preparate în casă

Limonada

1 litru apă, 2 lămîi, 100 g zahăr (12 lingurițe pline).

Se amestecă apa cu zahărul, într-un vas curat, pînă cînd zahărul e complet dizolvat. Se taie lămîile în jumătate, se storc bine, iar zeama lor, strecurată, se pune în apa zaharată. Pentru a-i da mai multă aromă, se poate rade și puțină coajă de lămîie. Se ține la gheață cîteva ore. Înainte de a fi servită, se strecoară. Se pune în pahare mari de apă. Se pune în fiecare pahar și cîte o felioară de lămîie.

Oranjada

Se prepară ca și limonada. Se poate adăuga și zeama de la 1/2 lămîie.

Băuturi fierbinți

Ceai

Pentru ceai e nevoie de un vas special de fiert apa, fie o simplă oală, fie un ceainic de metal de 1—2 litri. Important este ca să nu i se dea altă întrebuințare. Pentru esența de ceai este necesar de asemenea un ceainic mai mic, de circa 1/4 de litru, de porțelan sau de metal smălțuit. Se încălzește ceainicul, punînd în el apă clocotită. care apoi se aruncă. În ceainicul încă plin de aburi, se pun 2 lingurițe pline de ceai, peste care se toarnă apă clocotită (chiar clocotindă). Se acoperă ceainicul cu capacul, se pune deasupra o flanelă, se lasă astfel cîteva minute sau mai

mult. Se pun în ceașca de ceai cîteva lingurițe de esență (după cît de tare dorește fiecare să aibă ceaiul), apoi se umple ceașca cu apă fierbinte. Fiecare își pune atît zahăr cît dorește (de obicei 2—3 lingurițe); de asemenea o felie de lămîie și rom, dacă obișnuiește și cît crede (de obicei 1—2 lingurițe).

Cafea turcească

Pentru fiecare persoană o ceșcuță de apă, 1 linguriță de cafea și o linguriță de zahăr.

Se măsoară apa, punîndu-se în ibric atîtea cești de apă cîte persoane sînt, plus 1/2 de ceașcă. Se adaugă zahărul și cafeaua (lingurițele să fie pline). Se pune la fiert. Cînd începe să fiarbă, se amestecă, se ia caimacul, se mai adaugă o linguriță de cafea rasă. Se lasă să dea un clocot nu mai mult, apoi se acoperă imediat cu o farfurioară sau un căpăcel foarte curat, se dă de o parte și se lasă astfel 4—5 minute. Se umplu apoi ceștile, se pune cîte puțin caimac în fiecare și se servește.

În privința zahărului, se poate pune mai mult sau mai puțin, după gust. O linguriță e cantitatea pentru o cafea potrivit de dulce.

Cafea preparată cu pulbere de cafea (Nescafe)

Se pune o linguriță rasă de cafea praf în fiecare ceașcă, sau o linguriță plină dacă e vorba de lingurițe mici, speciale pentru cafea. Se toarnă deasupra apă clocotită, amestecînd în același timp cu lingurița. Se pune apoi zahăr, fiecare după dorință, de obicei o linguriță plină sau 2 bucățele. Se poate prepara separat, o cantitate mai mare, păstrînd însă proporțiile. Se pune într-o cafetieră și se servește apoi turnînd în fiecare ceașcă. Fiecare se servește cu zahăr, după gust.

Cafea pentru cafea cu lapte

1 l apă, 5 linguri pline cu cicoare, 1 lingură de cafea.

Se pune la fiert apa și cicoarea. După ce a clocotit, se adaugă cafeaua, se lasă să mai dea un clocot, apoi se ia de o parte, se acoperă, se lasă să se limpezească. Se toarnă încet în cafetieră și se servește odată cu laptele clocotit. Fiecare își pune în ceașcă atîta cafea cît dorește, umplînd apoi ceașca cu lapte și adăugînd și zahărul (de obicei 2—3 lingurițe). Cafeaua rămasă se pune într-o sticlă, se astupă și se păstrează la rece pînă a doua zi, cînd se încălzește din nou.

Cacao cu lapte

Într-o ceașcă obișnuită (de 1/4 litru) se pune o linguriță plină cu vîrf, de cacao. Se adaugă 2 lingurițe de zahăr cu care se amestecă. Se toarnă puțin lapte clocotit, se amestecă bine, apoi se umple ceașca cu laptele fierbinte, amestecînd. Se poate adăuga caimac sau frișcă.

Șodo

4 gălbenușuri, 8 lingurițe de zahăr, 1 litru lapte, 4 lingurițe rom.

Se freacă bine gălbenușurile cu zahărul pînă cînd se obține o cremă spumoasă. Se toarnă, cîte puțin, laptele clocotit, amestecînd mereu. Se adaugă 4 lingurițe rom. Se toarnă în cești și se servește foarte fierbinte.

Pe lîngă că e o băutură plăcută și nutritivă, dar constituie un adevărat medicament în caz de răceală, mai ales la răgușeală, tuse, dureri de gît.

Vin fiert

Se pune la fiert 1 litru de vin cu 200 g zahăr, 1 linguriță de scorțișoară, cîteva cuișoare și o coajă de lămîie. La primul clocot se ia de pe foc, se toarnă în cești și se servește, imediat.

Cocteil

Cocteil înseamnă, în limba engleză coadă de cocoș. După cum coada cocoșului este un amestec de diferite culori, tot astfel băutura cocteil este un amestec de diferite băuturi, de obicei alcoolice.

Foarte interesante, sănătoase și deci foarte recomandabile sînt *cocteilurile vegetale*, acele salate lichide, plăcute la gust și totodată foarte nutritive, căci aduc organismului vitamine, săruri minerale și fructoza, zahăr ușor asimilabil de organism.

În general orice verdețuri de grădină cu orice zeamă de fructe sau de legume poate da un excelent cocteil vegetal. Frunzele de țelină, de lăptuci, de varză, sînt cele mai bogate în vitamine. Sfărîmate și amestecate cu ardei gras, mărar, pătrunjel și o zeamă oarecare de fructe sau de legume, dau o băutură sănătoasă și foarte gustoasă. Aceste băuturi pot fi folosite ca salată

în zilele de regim lichid, indicate de medic sau de dorința de a slăbi. Multe persoane obișnuiesc acest regim lichid odată pe săptămînă sau pe lună.

Iată cîteva rețete pentru asemenea băuturi:

— o ceașcă zeamă de portocale și un pumn de frunze verzi (pătrunjel, spanac sau lăptuci). Se amestecă în aparatul special electric, sau în lipsa acestuia, se sfărîmă bine și se stoarce zeama. Se strecoară și se bea imediat, deoarece în contact cu aerul și cu lumina, unele vitamine se distrug.

— O ceașcă zeamă de grepfrut (fără zahăr) și un pumn de țelină verde și frunze de pătrunjel (părți egale). Se amestecă, se strecoară, se bea.

— O ceașcă zeamă de mere și frunze de țelină.

— O ceașcă zeamă de roșii și un amestec de pătrunjel, țelină și ardei verde. Se strecoară, se adaugă sare și zeamă de lămîie.

— O ceașcă zeamă de grepfrut, o ceașca zeamă de fragi, 1/2 ceașcă rubarb. Se amestecă, se strecoară, se îndulcește.

Cocteiurile alcoolice se pot prepara din diferite băuturi alcoolice, combinate după fantezia fiecăruia și în proporții dorite

S. Murături și conserve pentru iarnă

Bulion de roșii

Se aleg roșii bine coapte, de preferință din cele rotunde. Se spală, se rup în două și se pun într-o oală smălțuită, la fiert, la foc tare. Cînd se răsucește pielița, se iau de pe foc, se trec imediat prin sită de păr, frecînd bine cu lingura de lemn, pînă nu mai rămîn decît pielițele și semințele. Se spală bine oala, se pune lichidul strecurat și se pune din nou la foc. Din acest moment se poate proceda în două feluri: 1) Se lasă să fiarbă numai puțin, turnîndu-se bulionul subțire în sticle, pînă sus, apoi se acoperă imediat cu celofan dublu, se leagă bine și se acopăr sticlele (în poziție verticală) cu pături, lăsîndu-le astfel pînă se răcesc. 2) Se lasă bulionul să scadă bine, pînă ce este numai potrivit ca să mai poată fi turnat în sticle. În cazul acesta se astupă tot cu celofan dublu, sau se pun dopuri de plută fierte (puse cu ajutorul mașinii speciale de pus dopurile), a doua zi acoperindu-le cu smoală. Bulionul subțire este de o culoare mai frumoasă și de gust mai apropiat de gustul roșiilor proaspete. Celălalt, este mai concentrat, se pune mai puțin în orice mîncare, necesită sticle mai puține și loc mai redus. Primul, se întrebuințează mai ales

la supe de roșii și sosuri; celălalt, pentru mîncări. Cînd se face bulion, se poate scoate după primul clocot, o cantitate cu care să se umple cîteva sticle, iar restul să fie lăsat să scadă mai mult.

Sticlele în care se pune bulionul trebuie să fie fierbinți iar bulionul să fie turnat fierbinte.

Pentru un kilogram de bulion bine scăzut, sînt necesare cam 10 kg roșii.

Turte de bulion de roșii

Se procedează ca mai sus, lăsînd însă bulionul să scadă, pînă la grosimea unei marmelade. Se întinde atunci pe scînduri de lemn, de grosimea unui deget și se pune la soare să se usuce. Se acoperă cu un tifon, ca să nu se prăfuiască. Cînd este bine uscat, se taie pătrate, se întorc și pe partea cealaltă, numai cît să se zvînteze, apoi se pun în săculețe de pînză și se păstrează în cămară, atîrnate.

Conserve nefierte de roșii și ardei

Se taie roșiile în felii subțiri, iar ardeii ca tăițeii. Se amestecă împreună, într-un vas, se sărează potrivit, ca pentru mîncare. Se taie de asemenea frunze verzi de mărar și pătrunjel. Se presară deasupra salicilat (2 grame pentru fiecare kilogram de legume); se amestecă ușor cu mîna, apoi se pun în sticle, cu gîtul larg (ca cele de lapte) ca să se poată scoate ușor. Se astupă bine cu celofan sau cu dopuri fierte și se păstrează la răcoare.

Pentru cele care vor fi întrebuințate numai la ciorbe, se pot adăuga și frunze de leuștean.

Ardei grași de umplut, conservați cu sare

Se aleg ardei mari, cărnoși. Se spală, se taie cotorul, se scot semințele și se sărează fiecare în interior imediat ce a fost curățit. Se pun unii peste alții într-un vas și se lăsă 2—3 zile ca să-și lase apă. Se așază apoi într-un borcan mare, lat la gură, băgați unul în altul, dar neîndesați, ca să nu se rupă. Se toarnă deasupra zeama sărată care și-au lăsat-o. Se pune deasupra un teasc din lemn curat, care să-i mențină mereu în saramură. Se acoperă cu hîrtie pergament, se leagă la gură și se ține la cămară.

Iarna, înainte de a fi preparați, se spală din ajun în apă caldă, apoi se lasă în apă rece pînă a doua zi, cînd se umple cu carne tocată sau cu orez, procedîndu-se ca și cu cei proaspeți.

Ardei grași conservați prin uscare

Se înșiră ardeii pe o ață groasă, trecută cu acul prin cotorul lor. Se pun la uscat la soare. Cînd sînt bine uscați, se păstrează în cămară, închiși în săculețe de pînză. Înainte de întrebuințare se vor spăla în apă caldă și se vor lăsa o noapte în apă rece, ca să se moaie.

Apa în care au stat se va întrebuința la prepararea lor.

Ardei copți păstrați în oțet fiert

Se coc ardeii ca pentru salată. Se curăță, de semințe și cotoare, se rup fîșii și se pun pe o sită să se scurgă, cîteva ore. Se pun apoi în sticle cu gîtul lat și se toarnă deasupra oțet fiert cu piper și miere. Se astupă bine și se păstrează la rece.

Salată de ardei grași

Se prăjesc ardei grași în untdelemn, întregi. Se sărează și se lasă astfel pînă a doua zi, cînd se așază unii peste alții în borcan și se toarnă deasupra oțet fiert și răcit. Se leagă cu celofan, se păstrează în cămară. Cînd se întrebuințează, se cojesc, se pun în untdelemn și se servesc ca salată.

Fasole verde conservată prin uscare

1. Se înșiră păstăile de fasole tînără pe ață și se atîrnă într-un loc unde bate soarele mai mult. Se ține pînă cînd sînt complet uscate. (Îndoindu-le, se frîng ca niște crenguțe uscate). Se păstrează la rece, în săculețe de pînză.

2. Se curăță fasolea de vîrfuri și codițe și se opărește ca să se moaie puțin. Se zvîntă apoi bine și se așază în tăvi care se dau la cuptor, cînd cuptorul nu mai este încins, ci numai călduț. La țară, se poate pune în cuptor după ce s-a scos pîinea. Cuptoarele de zid păstrează mai mult timp o căldură moderată. Se întorc fasolele din cînd în cînd, ca să se usuce bine peste tot. Se repetă uscarea în cuptor 2—3 zile, pînă cînd păstăile sînt foarte bine uscate. (Altfel riscă să se mucegăiască). Se păstrează la loc uscat, în pungi de pînză.

La întrebuințare se spală și se lasă o noapte în apă rece, apoi se fierb în apa în care s-au muiat.

Fructe conservate prin uscare

În felurile descrise mai sus, adică atît la soare, cît și în cuptor, se pot usca: mere, pere (tăiate felii), vișine, caise, prune etc. Se întind la soare, pe grătare de nuiele sau pe scînduri, iar în cuptor în tăvi. Uscarea se poate face de asemenea și în podul caselor acoperite cu tablă, în zilele însorite de vară. Se păstrează fructele astfel uscate în pungi de pînză.

Prune cu nuci, uscate la cuptor

Se aleg prune dulci sau brumarii, bine coapte, se scot sîmburii și se înlocuiesc cu cîte un miez de nucă verde curățit de pielița amăruie. Se așterne pe tavă un strat subțire de fîn, iar deasupra se pun una lîngă alta prunele umplute. Se usucă la cuptor slab, după ce s-a stins focul, de 2 ori pe zi, pînă sînt bine uscate. Se păstrează în cutii.

Murături în saramură

Murăturile în saramură sînt foarte sănătoase. Pe lîngă aportul lor de vitamine și săruri minerale, într-un sezon sărac în fructe și legume proaspete, prin fermentația lor lactică, ele defavorizează fermentațiile proaste, menținînd o floră intestinală normală.

Murături în saramură, în butoi

Butoiul pentru murături trebuie preparat din timp. Cu cîteva zile înainte de a pune murăturile, se va stinge var în butoi și se va lăsa astfel cîteva zile. Apoi se opărește butoiul cu apă clocotită, rostogolindu-l bine și în fine se clătește cu mai multe ape reci. Butoiul trebuie să fie foarte curat și să nu aibă nici un miros. Dacă a prins cumva miros de mucegai, se afumă cu pucioasă. Se recomandă butoaie de stejar.

Înainte de a pune murăturile trebuie să se cunoască capacitatea butoiului, pentru a ști ce cantitate de sare va trebui. Astfel, daca butioul are 40 litri,socotind 30 grame sare la litru de apă, se va pune 1 200 g sare, indiferent cîtă apă va intra peste murături. Se spală bine legumele ce urmează a fi puse la murat: castraveți, gogonele, pepeni mici verzi, ardei, conopidă, morcovi. Se pun în fundul vasului frunze de vișin și hrean (pentru a menține murăturile tari). Se așază apoi legumele și zarzavaturile spălate,

punînd printre rînduri foi de viță și de vișin, mult usturoi, țelină, mărar, cimbru. Sarea de asemenea se presară printre rînduri. Deasupra se mai pune hrean și foi de vișin, apoi se toarnă apă clocotită pînă sus și se înfundă butoiul (după ce s-a controlat bine și fundul dacă e perfect curat). După ce butoiul e bine înfundat și nu curge pe nicăieri, se rostogolește bine, operație care trebuie repetată în fiecare zi, timp de vreo 10 zile, după care se poate pune la pivniță.

Murături în saramură la borcan

Aceleași legume și zarzavaturi care se pun în butoi, se pot pune la murat în borcane de sticlă și păstrate în cămară. Se procedează la fel ca pentru murăturile în butoi. Sarea se poate pune în apa clocotită. Se leagă borcanul la gură cu celofan (sau bășică de bou muiată în apă caldă). Se ține borcanul cîteva zile la soare, în care timp se mișcă învîrtindu-l. Se duce apoi la cămară și nu se umblă la murături decît după o lună de zile.

Castraveți în saramură (pentru consumat vara)

Se aleg castraveți mici, buburoși. Se spală și se așază în borcan, împreună cu căței de usturoi și crengi de mărar. Se toarnă deasupra apă clocotită în care s-a pus sare (40 g la litrul de apă). Pentru ca borcanul să nu plesnească, se învelește în cîrpe ude. Se leagă la gură cu celofan sau hîrtie pergament și se așază la soare, pentru 2—3 zile, în care timp se vîntură zilnic. Se pune apoi la răcoare (dacă sînt murați) și se consumă.

Varză tocată murată, în borcan

Se taie varza albă în fire subțiri, ca pentru mîncare. Se sărează și se frămîntă, lăsînd-o apoi să se înmoaie. Se așază în borcan, împreună cu apa care a lăsat-o, stînd astfel în propria ei saramură. Se îndeasă varza, completînd borcanul pînă sus. Dacă nu este destulă zeamă, se mai adaugă apă. Se acopere, se vîntură la fiecare două zile pînă cînd se murează, apoi se pune la rece și se consumă.

Castraveciori în oțet

Se aleg castraveciori buburoși (cornișoni), se spală, se așază într-un borcan. Se pun printre rînduri și foi de tarhon. Se fierbe o soluție (potrivit de tare) de oțet în care s-a pus sare (25—30

grame la litrul de oțet). Se toarnă oțetul de fierbinte peste castraveciori. Se acoperă imediat cu hîrtie pergament sau celofan dublu, se leagă și nu se mai umblă la ei timp de 5—6 săptămîni.

Sfeclă cu hrean în borcan

Se coc sfeclele, se curăță, se taie felii, apoi se așază în borcan un rînd de felii de sfeclă, un rînd de hrean ras, pînă sus. Se toarnă deasupra de fierbinte o soluție de oțet fiert cu sare; se leagă cu celofan, se acoperă cu pături, lăsînd să se răcească. A doua zi se pun la cămara.

Ciuperci marinate

1 kg ciuperci, 100 g ulei, sare, piper, 1—2 foi de dafin, 4 linguri oțet.

Se aleg ciuperci albe, de cultură, de preferat mici. Se spală bine în mai multe ape. Se pun ciupercile și uleiul într-o cratiță și se lasă să fiarbă vreo 15 minute. Se adaugă sare, piper, o foaie de dafin și cîteva linguri de oțet. Se așază în borcane, de 1/2 l, se acoperă cu celofan și se fierb pe baie de apă timp de o oră.

Gogoșari în oțet I

Se aleg gogoșari frumoși și proaspeți. Se spală și se pun să se scurgă de apă. Se așază apoi în borcan. Între timp se pune la fiert o soluție (nu prea tare) de oțet cu sare (100 g sare la 1 litru oțet), piper boabe, foi de dafin precum și puțin zahăr sau miere. Se lasă să se răcorească, apoi se toarnă, călduț, peste gogoșari. Se pun deasupra două scîndurele curate cruciș, care să-i mențină sub nivelul lichidului, se acoperă cu celofan, se leagă și se dă la cămară, lăsîndu-i nemișcați, la locul lor, pînă se murează.

Gogoșari în oțet II

Se curăță gogoșarii de cozi și de semințe și se taie felii mari. Se pune într-o cratiță puțin ulei, se pun felii de gogoșari atît cît să acopere fundul cratiței și se călesc cîteva minute. Pe măsură ce se călesc, se așază într-un borcan, punîndu-se alte felii în cratiță și adăugîndu-se ulei; se umple astfel borcanul. Între timp s-a fiert oțet îndoit cu apă, împreună cu sare, boabe de piper și foi de dafin. După ce oțetul s-a răcorit, se toarnă în borcan, se leagă cu celofan și se pune în cămară.

Mîncărică de gogoșari cu roșii la borcan

20 gogoșari, 2,500 kg roșii, 2 cepe mari, un pahar ulei.

Se taie ceapa mărunt și se rumenește auriu într-o cratiță mare. Se adaugă gogoșarii tăiați felii și roșiile de asemenea tăiate, sare, piper și frunze de țelină tocate mărunt. Se acoperă și se lasă să fiarbă pînă se înmoaie bine gogoșarii, apoi se scoate capacul și se lasă să scadă. Se înfierbîntă borcanele și cînd mîncarea este destul de scăzută, se toarnă fierbinte în borcane, se leagă cu celofan dublu, și se acoperă cu pături și perne, lăsîndu-le astfel 24 de ore, după care se așază pe raft, în cămară, cu eticheta respectivă.

Zacuscă de gogoșari

100 gogoșari, 1 l ulei, 2 kg ceapă, 5 kg roșii, 3 căpățîni de usturoi, sare.

1. Se coc gogoșarii, se înăbușă și se curăță de coajă, apoi se taie felii (5 — 6 felii din fiecare gogoșar), curățindu-se bine de semințe. 2. Se taie ceapa în felii subțiri și se rumenește auriu în tot uleiul. 3. Se fierb roșiile și se strecoară. 4. Se amestecă toate acestea, se adaugă sare și usturoiul tăiat felioare și se pun să fiarbă la un foc moale pînă ce gogoșarii s-au muiat iar uleiul se ridică deasupra. Se pun fierbinți, în borcane fierbinți, potrivindu-se ca fiecare borcan să aibă ulei deasupra. Se leagă cu două rînduri de celofan, se acoperă cu pături; a doua zi se pune la cămară.

Verdețuri conservate pentru iarnă

Se alege mărar și pătrunjel ca pentru mîncare, se resfiră pe o hîrtie albă la un loc uscat dar umbros și se lasă să se usuce. Se pun apoi în săculețe de pînză și se păstrează în cămară.

În același fel se poate usca leuștean, tarhon, frunze de țelină. Înainte de întrebuințare se spală.



Igiena locuinței și a îmbrăcămintei

Pentru asigurarea unei optime stări de sănătate, nu este suficient numai o alimentație igienică, ci viața în general pe care o ducem, locuința și îmbrăcămintea, trebuie să corespundă necesităților igienice.

A. Igiena locuinței

Dereticarea casei

1. **Dereticarea zilnică.** În fiecare dimineață, imediat după ce membrii familiei au părăsit paturile, așternutul trebuie pus pe fereastră, sau scos pe balcon. Îmbrăcămintea de noapte se întoarce pe dos și se atîrnă la aer. Este bine ca fiecare membru al familiei, dacă nu este prea mic sau prea bătrîn să se obișnuiască să-și scoată singur așternutul ca să ajute pe gospodină în această sarcină, mai ales atunci cînd și gospodina trebuie să meargă la lucru.

Se trece la curățirea locuinței. Se scutură și se pun mai întîi în ordine lucrurile de pe mese, noptiere, bufete. Se perie mobilele și se schimbă apa în vasele cu flori. Se ridică scaunele, se scot pe balcon, se ridică carpetele și covorașele ușoare care se pot scutura în mînă. Se începe măturatul, începînd cu covorul mare. Aceasta se face cel mai bine cu aspiratorul electric. Cu ajutorul aspiratorului munca se face mai ușor, mai repede și fără a ridica praful și a-l împrăștia peste tot. Este de ajuns să se schimbe diferitele piese ale aparatului, să se urmeze instrucțiunile prescrise și să se scuture la timp punga de praf, pentru ca curățenia să fie bine făcută și să nu mai fie nici urmă de praf nici în covoare, nici în cărți, nici în mobile. În locuințele în care nu se poate folosi aspiratorul de praf, se va mătura cu mătura

și se va șterge praful cu cîrpa, după sistemul vechi. Se poate și în felul acesta ajunge la rezultate bune, desigur însă, cu mai multă cheltuială de timp și de energie.

Covoarele mari se mătură mai bine cu mătura mică. Pentru a evita ridicarea prafului în aer, se udă mereu mătura într-un lighean cu apă curată și apoi se scutură bine, pentru a îndepărta apa de pe ea, astfel ca să nu rămînă decît umedă. După ce covorul este măturat se îndoaie toate laturile lui către mijloc, se mătură toată pardoseala, de la un capăt la altul al camerei. Dacă este vorba de parchet sau scînduri lustruite, se mătură cu peria cu coadă lungă; scîndurile nelustruite, ca și cimentul se mătură cu mătura obișnuită, udată din cînd în cînd și bine scuturată. Este bine ca gunoiul să se strîngă pe făraș de mai multe ori. După măturat, se șterge praful de pe jos cu o cîrpă uscată. Parchetul lustruit se șterge zilnic cu o cîrpă moale și totdeauna foarte curată. În felul acesta se întreține bine și curățenia și luciul lui. Pardoseala de scînduri albe și de ciment se șterge de praf cu o cîrpă umedă.

Se șterge apoi praful cu cîrpa de praf pentru mobile. De altfel în fiecare gospodărie trebuie să existe cîrpe de praf, cîrpe de șters pe jos, cîrpe groase de molton pentru lustruit, cîrpe pentru geamuri și oglinzi. Cîrpele se pot face din lenjerie uzată. Se taie pătrate potrivite, se tivesc și se păstrează curate într-o cutie anume destinată lor.

După ce se șterge bine praful de pe fiecare mobilă și fiecare obiect, se pune fiecare lucru la locul lui și se mai lasă ferestrele deschise ca să se aerisească bine locuința.

În general, pentru a avea mereu aer curat în casă, este bine ca ferestrele să stea cît mai mult deschise. Totuși, pentru că locuința este un adăpost contra frigului, a căldurii excesive, a prafului și a umezelii, ferestrele se vor închide cînd vremea este prea rece sau prea călduroasă, cînd aerul este prea umed sau prea încărcat cu praf. În afară de faptul că se așază pe obiecte, praful este vătămător sănătății, de aceea și trebuie îndepărtat prin dereticarea zilnică. S-a stabilit științificește că particulele foarte mici de praf, pot ajunge o dată cu aerul inspirat, pînă la alveolele pulmonare, rămînînd acolo, iar unele înglobîndu-se chiar în țesutul lor. Praful din cameră este dăunător și prin aceea că într-un aer îmbîcsit cu praf nu se poate respira suficient de adînc, iar respirația superficială nu aduce oxigenul organismului și deci este dăunător sănătății. Praful poate provoca de asemenea guturaiul, tusea, iar astmaticilor, chiar accese de sufocare. Praful din cameră produce de asemenea umezeală, deoarece particulele de praf devin nuclee de condensare pentru vaporii de apă

din cameră, care depunîndu-se, se transformă în mici picături de apă.

Praful favorizează de asemenea răspîndirea bolilor contagioase, căci împreună cu particulele de parf și micile picături de apă, în aer există adesea și microbi. Bacterii și virusuri ale multor maladii se elimină cu picături de mucus și salivă, din gura bolnavului, cînd vorbește, tușește sau strănută. Aceste mici picături împreună cu microbii, rămîn în aerul camerei, făcîndu-l primejdios pentru cei sănătoși. O parte din aceste picături uscîndu-se, se transformă în praf, care ridicîndu-se din nou în aer, prin măturat etc. periclitează în permanență sănătatea celor din casă. Praful din cameră este favorabil unor boli ai căror agenți patogeni rezistă la uscăciune. De asemenea, tot în praf, ouăle unor paraziți intestinali rămîn mult timp viabile.

Din cele spuse reiese clar necesitatea de a îndepărta cît mai complet praful din locuința noastră. În acest scop trebuie să avem grijă să nu aducem noroi în casă, noroi care uscîndu-se, se transformă în praf. Să ne ștergem bine pe picioare înainte de a intra în casă, iar încălțămintea purtată pe stradă nu trebuie purtată și în camerele locuinței.

2. **Dereticarea săptămînală.** O dată pe săptămînă trebuie scoase toate covoarele inclusiv cele mari si bătute bine cu „palma" (bătătorul) în caz că nu se folosește aspiratorul. Se trag mobilele de la locul lor și se mătură bine peste tot, pe la colțuri și pe sub calorifere, cu măturica sau cu o aripă de gîscă. Se șterg dulapurile pe deasupra, ușile, lămpile, pereții. Dacă este nevoie, se spală geamurile și oglinzile. Praful trebuie șters săptămînal de pe ferestre, iar spălatul lor se face de cîte ori este necesar. De obicei, ferestrele se șterg cam la 3—4 săptămîni.

Se scot eventualele pete de pe parchet cu o bucățică de glaspapir sau cu benzină, ungîndu-se apoi cu ceară și dîndu-se lustru imediat. Podelele de scînduri nevopsite se spală cu apă caldă cu sodă și săpun. Se freacă bine scîndura cu peria de pai, se strînge apoi apa cu cîrpa, se limpezește cu apă curată și iar se strînge apa cu cîrpa bine stoarsă, ca să nu rămîie scîndura îmbibată de apă.

Orice pardoseală care nu este lustruită se poate spăla în felul acesta.

3. **Curățenia generală.** Cel puțin de două trei ori pe an și anume primăvara și toamna trebuie să se facă în casă o curățenie mare. Se curăță parchetul, se spală perdelele, se curăță și dacă este nevoie se repară și se lustruiește mobilierul. Dacă este nevoie la una din curățeniile generale primăvara sau vara se zugrăvesc pereții.

— Se scutură în prealabil prin dulapuri și sertare, punînd totul în ordine.

— Se scot mobilele ușoare afară; partea tapisată se bate cu „palma" (bătătorul), se perie apoi cu peria, iar lemnul se șterge cu cîrpa de praf uscată.

— Se scot perdelele și se spală. Cu o cîrpă uscată se șterge bine de praf și de fum galeria de lemn. Dacă sînt și draperii se scot, se scutură afara și se perie; dacă sînt tare afumate sau murdare, îmbîcsite de praf, se dau la spălat, dacă sînt dintr-o țesătură ușor lavabilă, altfel se dau la spălătoria chimică. De asemenea se dau la spălătoria chimică și perdelele, dacă gospodina nu se încumetă să le spele singură și mai ales să le calce.

— Se scot covoarele, făcîndu-le sul. Cele mici se scutură în mînă, se perie, se aerisesc bine, se fac sul. Cele mari se întind pe bătător, se bat bine cu „palma", apoi se șterg cu o măturică muiată în apă cu oțet sau apă cu amoniac, care le înviorează culorile. Se lasă să se zvînte se fac sul și se țin de o parte, pînă cînd curățenia este gata și le vine rîndul să fie așternute pe jos.

— Se dau jos tablourile și se curăță mai întîi, de praf. Apoi, cele cu geam, se spală pe toată suprafața geamului, cu o cîrpă udă, apoi se șterg cu cîrpa uscată. Dacă este vorba de o pictură în ulei, netedă (nu în relief) se șterge ușor, în rotund, cu o jumătate de ceapă, care se schimbă mereu pe măsură ce se murdărește, sau se taie cîte o felie ca să rămîie partea curată. Se mai curăță și cu un cartof tăiat în două. În general, este mai bine să ne adresăm unui specialist, mai ales cînd este vorba de un tablou de valoare. Ramele se șterg cu cîrpa uscată, dar dacă au murdărie de muște se pot șterge ușor cu o cîrpă udată și bine stoarsă și apoi cu una uscată și moale, pînă cînd se recapătă lustrul.

— Se șterg pereții cu peria cu coadă lungă (specială pentru șters numai pereții). În lipsa acesteia, cu o mătură obișnuită, cu coadă, înfășurată cu o cîrpă curată. Se șterge mai întîi plafonul și apoi pereții laterali, de sus în jos, și prin unghere, observînd eventualele fire de păianjen.

— Se spală lămpile. Părțile de sticlă sau porțelan se spală cu apă și săpun, apoi se șterg cu o cîrpă uscată, pînă capătă luciu; părțile de metal se șterg cu un lichid special (de exemplu Sidol), apoi se lustruiesc cu cîrpa uscată.

— Se spală oglinzile, geamurile și lemnăria de la ferestre și uși.

Se spală mai întîi lemnăria de la ferestre și uși și apoi geamurile. Lemnul se spală cu apă și săpun, cu un spălător de cîrpă. Apoi se limpezește cu apă curata și se șterge cu cîrpa uscată. Nu se șterge cu praf de curățit nici nu se freacă cu peria aspră, căci în felul acesta lemnul vopsit își pierde luciul.

După ce s-a spălat lemnăria de la ferestre, glasvanduri, uși, se trece la spălatul geamurilor. Geamurile se spală cu apă simplă sau cu apă în care s-a pus puțin petrol, dacă geamurile sînt afumate sau murdărite de muște. Se spală cu spălătorul de cîrpă și se șterge cu ziare, făcute ghem în prealabil și apoi desfăcute. In felul acesta ziarele sînt mai moi și nu zgîrie geamul. Cu hîrtia de ziare se șterg bine geamurile și se dă luciu. Geamurile se șterg întîi pe o parte și apoi pe cealaltă, controlînd mereu din diferite puncte, dacă nu au „ape". Se insistă pe la colțuri. Nu se șterg geamurile la ora cînd bate soarele în ele, căci atunci nu se poate observa dacă sînt bine șterse.

Oglinzile se spală cu apă, cu un spălător de cîrpă și se șterg cu o cîrpă curată. Oglinzile nu se șterg cu ziare sau altă hîrtie, ca să nu se zgîrie.

Pereții de faianță și cei vopsiți cu ulei, se spală de asemenea cu apă și săpun, se limpezesc cu apă curată și apoi se șterg cu cîrpa uscată. Faianța ca și chiuvetele și cada de baie se spală foarte bine punînd pe cîrpă praf special de curățit.

— Se mătură bine podeaua și se spală. Dacă este vorba de scînduri nelustruite, ciment, se spală cu apă și săpun, cu ajutorul periei de paie, așa cum s-a arătat la deretecatul săptămînal. Cînd este vorba de scînduri lustruite, ele se spală cu apă călduță, cu cîrpa, nu cu peria, apoi se șterg cu o cîrpă uscată. Se ung apoi cu un strat subțire de ceară, iar peste cîteva ore se dă lustru cu un molton moale. Parchetul se spală cu petrosin, așa cum se arată în continuare.

4. **Curățirea parchetului.** Cînd parchetul este foarte murdar, trebuie rașchetat de către parchetar și apoi lustruit. Un parchet bine întreținut trebuie totuși spălat și ceruit de 3—4 ori pe an, în orice caz cel puțin la curățeniile mari, de primăvară și toamnă se curăță și parchetele.

În vederea curățirii parchetelor se pregătesc din timp cele necesare: sîrmă de parchet, petrosin, ceară de parchet, perie, cîrpe curate, uscate și cîrpe groase, pentru lustru. Pentru o suprafață de 20 m² sînt necesare aproximativ: 4 pachete sîrmă, 3—4 litri petrosin, 300 g ceară.

Cu geamurile larg deschise, se mătură mai întîi bine parchetul, se șterge apoi de praf cu cîrpa uscată. Se începe apoi curățatul cu sîrmă. Se umezește ușor o bucată de parchet cu o cîrpă umedă și se freacă imediat cu sîrmă partea de parchet umezită. Parchetul nu trebuie udat, ci numai umezit pentru ca sîrma să poată răzui mai bine. Se insistă acolo unde sînt pete, pînă cînd nu mai rămîne nici urmă de pată. Se mătură fiecare bucățică

frecată și se trece mai departe. După ce s-a frecat astfel toată camera, se mătură cu peria și se șterge cu cîrpa uscată. Se aduc apoi două ligheane, peria de pai și petrosinul. Înainte de a începe spălatul cu petrosin, se controlează dacă nu este vreun foc aprins, (sobă, lampă, lumînare, țigare, sau vreun reșou electric în priză). Multe persoane cred că petrosinul nu este inflamabil. Dar să se știe că atît benzina, neofalina, cît și petrosinul sînt foarte inflamabile și ori de cîte ori se lucrează cu ele, trebuie să se procedeze cu toată prudența.

Se pune benzină în cele două ligheane. Se înmoaie o cîrpă în unul din ele și se întinde petrosin pe o mică porțiune de parchet, apoi se freacă bine cu peria de pai în lungul parchetului. Se strînge imediat benzina murdară de pe parchet, cu cîrpa stoarsă, apoi porțiunea spălată se limpezește cu o cîrpă înmuiată în al doilea lighean după care se șterge imediat cu o cîrpă uscată. Se trece mai departe, spălîndu-se astfel bucată cu bucată, toată camera. Se recomandă ca cîrpele și petrosinul să fie schimbate cînd se murdăresc, altfel parchetul nu iese curat. Este bine ca, după ce s-a spălat, să se mai limpezească o dată cu benzină, fără să se frece cu peria, ștergînd imediat cu cîrpa uscată.

Frecatul parchetului trebuie făcut repede, pentru ca să nu aibă timp să se îmbibe cu benzină. De aceea, se și spală pe porțiuni relativ mici, pentru a-l putea usca imediat. La curățitul parchetului este mai bine să lucreze două persoane: una să frece cu peria și să adune benzina cu cîrpa stoarsă, iar alta din urmă să limpezească și să șteagră cu cîrpa uscată.

După ce toată pardoseala a fost astfel spălată, se lasă să se usuce bine și să se aerisească camerele cu geamul deschis, dacă se poate făcînd și curent. În acest timp se pregătește ceara și o cîrpă pentru ceruit parchetul. Ceara este gata preparată, dar se mai subțiază, ca să nu se îmbîcsească parchetul. În acest scop se adaugă la ceara din cutie, punînd-o într-un lighenaș, o mică cantitate de benzină atît cît să o facă fluidă. În felul acesta se întinde mai ușor pe parchet și se lustruiește mai ușor. Ceara se dă pe parchet cu o cîrpă moale și nu prea mare cu care se întinde uniform pe parchet, ungîndu-l în lungimea fibrei de lemn și avînd grijă să nu rămînă nici o bucățică neunsă.

Se lasă astfel cîteva ore, sau o noapte întreagă. Nu se trag mobilele pe parchetul uns și nu se mai umblă decît pe unde este absolut necesar și numai după ce s-au așternut pe jos cîrpe sau hîrtii curate.

A doua zi se lustruiește în felul următor: se freacă cu o perie specială grea de-a lungul parchetului pînă ce parchetul devine lucios. Apoi se desăvîrșește lustrul mai trecînd încă odată peste

tot cu o cîrpă moale de molton. Dacă nu se dispune de perie grea, se poate lustrui fie cu peria mică, tot specială de parchet și apoi cu molton, fie cu o cîrpă groasă de lînă, sau pîslă, apoi cu molton. Cîrpele cu care s-a lustruit în primele zile sînt îmbîcsite de ceară, de aceea ele nu se mai folosesc. În fiecare zi se șterge parchetul cu altă cîrpă curată. Aceasta cîteva zile, apoi se schimbă cîrpa la o săptămînă. În orice caz, este bine de știut că secretul unui parchet frumos este să fie șters zilnic și numai cu cîrpe curate.

Curățenia parchetului trebuie întreținută prin grija de a nu călca pe el cu încălțămintea umedă sau prăfuită, de a-l feri de pete, stropi de apă sau chiar de aburi. Imediat ce se face o pată, să se șteargă cu cîrpa umedă sau cu o bucățică de glaspapir sau o bucată de sticlă, apoi să se ungă cu ceară locul șters și să se lustruiască imediat.

5. **Curățirea mobilei lustruite.** Este de dorit ca mobila să fie din cînd în cînd curațită și lustruită de un specialist. Dar și gospodina, cu ocazia curățeniei mari poate curăți mobila în felul următor: Se udă cu apă o cîrpă curată, se stoarce bine, se desface, apoi se șterge mobila, bucată cu bucată, fără să se apese prea tare, dar avînd grijă să dispară petele și urmele de muște. Imediat se șterge apoi cu o cîrpă uscată și moale. Se șterge repede, toată bucata curățită (în rotocoale sau în formă de 8), pînă cînd se capătă luciul. Se șterge apoi o altă bucată; mai departe se lustruiește tot așa, pînă ce se curăță toată mobila.

Această metodă este dată de un specialist și reușește cu atît mai bine cu cît mobila este mai fină și a fost mai bine lustruită inițial.

6. **Aerisirea locuinței**

O locuință igienică este o locuință bine aerisită, bine luminată și bine încălzită. Cea mai bună aerisire se face prin curent: se deschid ferestre opuse sau ușa și fereastra dacă sînt pe pereți opuși și se lasă astfel un timp care variază după temperatura de afară. Cu cît este mai mare diferența de temperatură, adică cu cît vremea este mai rece, cu atît aerisirea se face mai repede. Se poate aerisi desigur și fără curent, deschizînd larg fereastra sau un oberliht, dar în acest caz aerisirea se face mai încet, deci trebuie lăsat deschis un timp mai îndelungat. Ar fi de dorit ca noaptea, cînd vremea nu este prea rece, un geam sau un oberliht să rămînă în permanență întredeschis, iar cînd vremea este caldă, să se doarmă cu ferestrele larg deschise.

7. **Stîrpirea insectelor dăunătoare și a rozătoarelor.** Muștele, gîndacii, ploșnițele, șoarecii și șobolanii, constituie adevărați dușmani ai sănătății noastre. Aceștia, pe lîngă că sînt supărători și dezgustători prin însăși prezența lor, dar sînt periculoși prin

aceea că sînt agenți ai multor boli. Astfel musca are pe corpul și pe labele ei, cît și în intestin, milioane de microbi, adunați de prin toate locurile murdare, pe unde umblă; ea vine apoi să se așeze pe mîncarea omului, pe lucrurile lui, murdărind și înfectînd totul. Ele pot transmite dezinteria și alte boli. De aceea, trebuie să se dea o aprigă luptă împotriva lor.

Multe gospodine obișnuiesc să stropească prin casă cu mult lichid insecticid, făcînd astfel atmosfera irespirabilă. Cei care intră, încep să strănute de la ușă. Nu este sănătos și nu este plăcut. Într-o casă curată, unde muștelor nu le miroase a mîncare și nu găsesc resturi de alimente ele nu intră. Afară de aceasta, dacă geamul este închis, sau dacă se lasă perdeaua cînd este deschis, sau dacă la ferestre sînt fixate pînze de sită, nu au pe unde intra. Toată lupta contra muștelor, trebuie dată la bucătărie unde se adună datorită luminii și mirosului de mîncare. De aceea, imediat ce s-a terminat masa și s-au spălat vasele, trebuie să se scoată afară orice resturi de mîncare, să se măture bine podelele și chiar să se și stropească puțin (cu Detexan lichid), pentru a schimba mirosul de bucătărie cu unul neplăcut lor. La fereastră trebuie să fie în permanență pînza de sită. Există și hîrtii lipicioase, precum și cartoane otrăvite, care se pun prin casă ca să prindă muștele și desigur că este bine să fie folosite toate căile ce stau la îndemînă pentru a scăpa de ele.

Cea mai bună armă contra muștelor, ca de altfel și a celorlalte insecte dăunătoare este curățenia.

În privința *gîndacilor*, de asemenea cel mai bun lucru este de a nu le lăsa nimic de mîncare, decît doar pîine muiată în soluție de acid boric amestecat cu zahăr, sau praf de ipsos și o farfurioară cu apă. Ei mănîncă ipsosul amestecat cu zahăr, beau apă și bineînțeles, mor. De asemenea este foarte recomandabil praful D.D.T. (Detexan) care trebuie pulverizat prin toate ungherele pe unde bănuim că se ascund.

Ploșnițele și păduchii se distrug de asemenea în contact direct cu praful D.D.T. De oarece acesta nu distruge și ouăle de ploșnițe, trebuie repetate pulverizările la fiecare două zile, pînă cînd insectele ieșite din ouă sînt de asemenea distruse. Acest praf este atît de eficace contra insectelor, încît n-ar mai trebui să existe nici urmă de ploșnițe prin case. Dacă totuși mai există, aceasta se datorește numai neglijenței gospodinelor. La curățenia săptămînală se controlează totdeauna patul, salteaua, somiera, tablourile din locuință. Dacă se găsește cea mai mică urmă de ploșniță, se stropește se pulverizează și se pensulează lemnul și găurile cu DDT. Nu se amînă nici cu o zi tratamentul, întrucît trebuie luate măsuri imediat.

Șoarecii și șobolanii, pe lîngă că sînt stricători, mănîncă și murdăresc alimentele, rod hîrtiile și pungile de pînză, strică pereții și dușumelele, dar sînt primejdioși și prin aceea că transmit boli contagioase, ca icterul infecțios (boala Botkin), unele boli de piele și alte boli. Primul lucru care trebuie făcut în lupta contra lor, este de a nu le lăsa la îndemînă nimic de mîncare. Este destul o nucă, o coajă de pesmet, cîteva firimituri de pîine de la masa, pentru ca să atragă acești dezgustători inamici. Prezența lor într-o casă se datorește pur și simplu lipsei de curățenie. Curățenia nu-i atrage; ceea ce caută ei este hrana. Ei mișună peste tot unde poate fi rost de alimente. Ceea ce îi atrage este mirosul și atunci nimic nu le stă în cale. Sînt în stare să perforeze ziduri, ca să ajungă acolo unde este ceva care le miroase bine. Se pot ascunde lucrurile din calea lor, dar nu se pot împiedica lucrurile să miroasă. Dacă se află în cămară o șuncă afumată sau o bucată de cașcaval este sigur că mai devreme sau mai tîrziu, cămara va fi asediată. Totul este să nu aibă pe unde intra. Trebuie controlate toate ungherele și dacă se descopere cea mai mică gaură, sau crăpătură, se umple cu ciment, cu adaos de sticlă pisată sau chit care să conțină substanțe toxice pentru rozătoare. Să se presare prin locurile pe unde umblă șoarecii, grămăjoare de boabe de grîu otrăvit, otravă specială pentru șoareci. Se folosesc și capcanele.

Sanepid-ul organizează periodic operații de deratizare pe cartiere, operații care duc la rezultate foarte bune.

Combaterea muștelor, a gîndacilor și a rozătoarelor se face nu numai în casă, ci și în curte. O curte murdară, cu lada de gunoi descoperită, este o sursă sigură de muște, de gîndaci și de șoareci care apoi vin în casă. Curtea trebuie ținută curat, gunoaiele și resturile alimentare ținute în lăzi speciale ermetic închise golite la timp și mereu dezinfectate. Un bun dezinfectant pentru lăzile de gunoi este creolina, al cărei miros puternic îndepărtează atît muștele și gîndacii, cît și rozătoarele.

Closetul este de asemenea un loc unde, dacă nu se respectă regulele igienice, devine o crescătorie de muște și de microbi. Closetele trebuie să fie întreținute în cea mai mare curățenie, mereu spălate și dezinfectate. In mediul rural, din cauza lipsei de canalizare se folosesc closetele de curte. În acest caz trebuie să se ia măsuri ca muștele să nu pătrundă în closet. Ușa closetului să fie bine închisă, iar scaunul ținut acoperit. Scaunul și dușumeaua să se spele des și să se dezinfecteze. Fereastra să fie acoperită cu o pînză de tifon. În closet să se arunce din cînd în cînd creolină sau apă de var. Se recomandă de asemenea spoirea periodică a closetelor pe dinăuntru și pe dinafară cu o soluție de clorură de

var 10—20% sau cu var stins, pentru că acestea gonesc muştele. Fundul şi pereţii hasnalei closetului trebuie să fie impermeabili. Aceştia se căptuşesc cu pietre, cărămidă sau lut gros presat (grosimea stratului de 40 cm). Hasnalele trebuie golite la timp. În ceea ce priveşte closetele cu apă din apartamente, ele se curăţă uşor cu praf de curăţat şi apă, iar din cînd în cînd cu benzină sau apă cu petrol.

Pentru a scăpa de muşte, ploşniţe, purici, păduchi, şoareci şi şobolani trebuie în primul rînd să se facă şi să se respecte o mare curăţenie în locuinţă.

B. Igiena îmbrăcămintei

O altă sarcină a gospodinei este de a avea grijă de igiena membrilor familiei sale, de curăţenia corpului, a rufelor, a îmbrăcăminţii lor. Desigur, cînd nu e vorba de copii mici, fiecare are grijă să se spele să-şi schimbe rufăria, să se îmbrace. Dar gospodina e aceea care trebuie să le pună totul la îndemînă. Să aibă grijă ca în camera de baie sau lîngă ligheanul de spălat să fie săpun şi prosoape curate etc. În dulapul de rufe fiecare să-şi aibă raionul cu rufe de corp spălate, călcate şi cîrpite. Să nu lipsească nasturii de la cămăşi, ciorapii să nu fie rupţi, găuriţi, într-un cuvînt toate să fie pregătite pentru a fi îmbrăcate. Să nu fie amestecaţi ciorapii cîrpiţi, cu cei necîrpiţi, nici rufele controlate cu cele necontrolate. Gospodina trebuie să ştie de asemenea că schimbul cît mai des, mai ales vara, al rufelor de corp, e foarte necesar, că îmbrăcămintea trebuie să varieze cu temperatura şi umiditatea aerului. Ea trebuie să ştie că îmbrăcămintea ajută foarte mult în termoreglarea organismului, care asigură corpului o temperatură constantă. Cînd afară e frig, corpul trebuie ajutat să-şi păstreze căldura, să piardă cît mai puţin din ea şi aceasta se obţine purtînd haine dintr-un material de mică termoconductibilitate, adică haine care nu lasă căldura să treacă prin ele şi deci rămîne o pătură de aer cald în jurul corpului. Astfel sînt ţesăturile de lînă. Vara dimpotrivă, corpul trebuie ajutat să degaje căldura excesivă, materialul îmbrăcăminţii trebuie să lase căldura să treacă, trebuie să absoarbă uşor umezeala sudorii şi s-o evapore intens. Astfel sînt ţesăturile de in şi bumbac. Îmbrăcămintea trebuie de asemeni să micşoreze afluenţa de căldură, prin reflectarea şi reţinerea razelor solare. Pentru aceasta ţesăturile albe sau de culoare deschisă sînt cele mai indicate. Ţesăturile subţiri din bumbac şi mai ales din in, sînt cele mai recomandabile. Corpul trebuie

lăsat să respire și să transpire, de aceea țesăturile scrobite și cele impermeabile nu sînt indicate.

Pentru a ușura pătrunderea razelor ultraviolete, atît de binefăcătoare organismului și mai ales al copiilor în creștere, se aleg țesături cît mai rare, și mai subțiri și anume de culoare albă. albastru deschis, verzui și mov. Bine înțeles, părțile neacoperite ale corpului, primesc și mai bine razele ultraviolete, de aceea rochiile de vară decoltate ș care lasă brațele goale, sînt foarte practice, pentru mari și mici.

În general. trebuie folosit iarna lînă, vara in. Acesta e un principiu sănătos, de care trebuie ținut seamă.

Îmbrăcămintea trebuie să fie nu numai igienică, dar și frumoasă, plăcută ochiului și în acord cu linia modei. Necesitatea de frumos e adînc sădită în firea omului iar cultura atîtor secole n-a făcut decît s-o adîncească și mai mult. De aceea e natural ca oamenilor să le placă să se îmbrace bine și frumos. În zilele noastre, vedem din ce în ce mai mulți oameni bine îmbrăcați, și mai multe magazine de confecții, conduse de specialiști de înalta calificare, care să satisfacă această necesitate.

1. **Sfaturi practice în legătură cu spălarea și întreținerea rufelor.** De modul în care se spală rufele, depinde curățenia, frumoasa lor înfățișare, cît și durabilitatea lor.

În unele gospodării este obiceiul să se spele o dată pe lună; în altele la 3 luni sau chiar mai rar. Ideal ar fi ca rufele să fie spălate cît mai curînd după ce au fost date „la murdare". Nu e nici un avantaj ca rufele de corp să stea un timp îndelungat îmbîcsite de transpirație, toate excrețiile pielii — acizi grași, sebum, substanțe organice — atacă țesăturile și produc în locuință mirosuri neplăcute. Tot ce e murdar trebuie cît mai repede curățat. Apoi petele de pe rufe și cearceafuri cît și cele de alimente de pe fețele de masă, ies la spălat cu atît mai ușor, cu cît pata e mai proaspătă. O față de masă pătată cu vin sau cu cafea, după 2--3 luni are mai puține șanse să se curețe bine decît dacă ar fi spălată imediat, sau cît mai curînd. E adevărat că nu se poate spăla la fiecare 2—3 zile, dar spălatul devine o operație mai ușoară, cînd e făcut mai des, pentru rufe mai puține.

Mașinile de spălat rufe a căror folosire se extinde din ce în ce mai mult, măresc posibilitatea acestei operații. Ele ușurează mult munca gospodinei, economisind energie, timp și bani. În loc ca gospodina să stea aplecată și să frece rufele de două-trei ori, după ce a pus rufele în mașină, ea poate să se ocupe de alte treburi în timp ce rufele se spală singure, cu ajutorul paletelor. Este bine ca rufele să fie muiate de cu seară, ca și rufele ce se spală

manual. Ele se lasă în mașina în funcțiune timp de 8—10 minute, se scot, se pun altele, în greutate de 1—2 kg odată. Rufele mai murdare se pot pune de două ori în mașină, schimbînd bineînțeles apa. Trebuie observat ca lucrurile mici să nu se încurce în palete, imobilizîndu-le. Rufele de spălat să fie controlate dacă nu au vreo ruptură, care în timpul spălatului s-ar putea mări. După ce se scot din mașină, rufele se clătesc în apă caldă și apoi în apă rece, după care se pun la uscat. De două ori pe an se pot fierbe în cazan, iar de cele mai dese ori, după ce au fost scoase din mașină se pot opări, cu apă clocotită amestecată cu sodă și ținute acoperite 2 ore.

Pentru spălatul rufelor cu mașina trebuie să se respecte în totul instrucțiunile indicate în prospectul mașinii, care se obține atunci cînd se cumpără.

Gospodinele care nu au încă mașină de spălat rufe, le vor spăla după sistemul vechi, în albie și le vor fierbe în cazan după metoda obișnuită.

Muiatul rufelor. În ajunul zilei de spălat, rufele trebuie muiate, pentru a se spăla mai ușor. In acest scop se pune în albie apă călduță (apa fierbinte este contraindicată deoarece fixează murdăria) căreia i se adaugă leșie sau sodă, pînă cînd apa devine moale. Se aleg rufele albe de cele colorate, iar cele albe se sortează apoi după gradul de murdărie. Cele mai murdare nu se moaie împreună cu cele mai puțin murdare. Șervetele de bucătărie, ca și cîrpele de praf se moaie de obicei a doua zi (dar nu împreună). Se iau rufele, bucată cu bucată, se moaie mai întîi în apă, apoi se săpunesc bine peste tot și se lasă în apă. Cele colorate nu se moaie.

A doua zi se scot rufele din apa în care s-au muiat, storcîndu-le bine. Se începe spălatul, mai întîi cu apă numai caldă, apoi din ce în ce mai fierbinte săpunindu-le bine și frecînd bucată cu bucată. Se insistă unde sînt pete. Se spală mai întîi cele mai curate. După ce s-au spălat în trei ape fierbinți, storcîndu-le bine de fiecare dată se desfac și se pun la fiert într-un cazan cu apă fierbinte (nu clocotită), la care s-a adăugat puțină sodă sau leșie precum și săpun ras. Se întrebuințează de obicei în acest scop cojile de săpun rămase de la alt spălat și diferite resturi de săpun. Se pun la fiert întîi cele mai curate. În timpul fiertului se amestecă din cînd în cînd, ușor (cu un băț curat, special pentru rufe) pentruca să nu stea prea mult aceleași rufe pe fundul cazanului. După 30—40 minute socotite de cînd a început să clocotească apa, rufele se pot scoate. În caz că se face numai o dezinfecție a rufelor e suficient să fie lăsate 15—20 minute.

Se scoate cu bățul fiecare rufă din cazan și se pune în albie, acoperindu-le cu o altă rufă, lăsîndu-le să stea astfel pînă cînd se

pune un alt rînd la fiert; apoi se trece la spălatul celor scoase dela fiert. Se săpunesc încă odată și se spală cu deamănuntul, făcînd totodată un control amănunțit dacă nu a mai ramas vreo pată. După 30 de minute se scoate și rîndul al doilea de la fiert, punînd altele; și tot astfel pînă cînd se termină de fiert toate rufele.

Apoi rufele se limpezesc, mai întîi în apă caldă, apoi în două sau trei ape reci. Dacă nu e posibil să fie întinse imediat, se pot lăsa o noapte în apă rece. Cu această ocazie mirosul de săpun dispare.

Albăstreala sau sinilirea rufelor se face astfel: în ultima apă de limpezire, care trebuie să fie apă de fîntînă, sau de robinet, nu apă de ploaie, se adaugă albăstreala. Aceasta se pune într-o cîrpă dublă, se leagă strîns și se moaie în apa de clătit, lăsînd să se scurgă puțină albăstreală, care se amestecă bine cu apa ca să nu păteze rufele.

Intensitatea albastrului la rufe este în funcție de dorința gospodinei.

În apa albăstrită se adaugă și puțină scrobeală, pentru lenjeria de pat și cea de masă. Cămășilor bărbătești e de preferat să li se scrobească numai gulerul și manșetele.

Prepararea scrobelei din făină de grîu. Se cern 2—3 linguri de făină albă, de grîu de bună calitate. Cantitatea, de altfel, depinde de numărul și mărimea rufelor de scrobit. Se amestecă cu apă rece, adăugîndu-se apă și amestecînd mereu, pînă capătă consistența unei smîntîni nu prea groase. În acest timp s-a pus la fiert o cratiță cu apă. Cînd apa clocotește, se pune făina amestecată cu apă rece, se amestecă mereu ca să nu facă cocoloașe și să nu se prindă la fund. Se lasă să fiarbă pînă devine cleioasă și își schimbă puțin culoarea. Se strecoară apoi printr-o pînză curată de tifon și se adaugă apei în care s-a pus albăstreala sau în apă simplă de limpezit dacă se scrobesc lucruri care nu trebuie albăstrite.

Rufele colorate nu se moaie din ajun și nu se spală cu apă fierbinte, nu se adaugă la apa de spălat sodă sau leșie și nu se fierb. Nu se pun una peste alta, nici nu se lasă prea mult ude. Se spală repede, se limpezesc ca și rufele albe, în apă caldă, apoi rece. Nu se albăstresc, dar în ultima apă se poate pune cîteva picături de oțet, pentru a le înviora culorile. Se usucă la umbră. Rufele de pat colorate, se pot scrobi.

Uscarea rufelor, dacă e posibil, se face afară, la soare, care le albește și le dezinfectează. Vîntul și gerul le dă un miros plăcut de rufe curate.

Frînghia sau sîrma galvanizată pe care se întind rufele la uscat, trebuie mai întîi bine ștearsă cu o cîrpă udă, pînă rămîne

foarte curată. Rufele se întorc pe dos și se scutură bine înainte de a fi întinse. Se prind cu cleștișoare de lemn sau din material plastic ca să nu le ia vîntul. După ce s-au uscat, se strîng de pe frînghie, se împăturesc și se pun în coșul de rufe.

Rufele uscate nu se lasă să stea mult necălcate. O gospodină ordonată caută să le calce cît mai repede și să le așeze la locul lor, în dulap.

Este bine ca rufele să se strîngă de pe frînghie cînd sînt încă jilave și să se calce imediat. Dacă rufele s-au uscat complet, înainte de a fi călcate, trebuie stropite.

Stropitul rufelor. Se pune apă curată, rece, într-o cană în care se moaie mereu mîna și se stropesc în mod egal peste tot, fără exagerare. În acest scop se pot folosi sticle cu dop perforat cu care se stropesc bine și ușor rufele. Se strîng apoi, rulîndu-se strîns și se pun una peste alta, ținîndu-le astfel una sau două ore pentru ca umezeala să le pătrundă peste tot.

Călcatul rufelor, pe lîngă că le înfrumusețează, dar e și un mijloc bun de dezinfectare. La călcat, trebuie să se bage de seamă să nu se ardă rufele, ținînd prea mult mașina pe ele, sau fiind mașina de călcat prea fierbinte. Se calcă repede, cu fierul bine încins, dar fără să se întîrzie cu el peste rufă. Rufele se calcă în general pe față. Rufele care sînt brodate, se calcă pe dos, ca să iasă în relief broderia. Lenjeria de mătase lucioasă sau de jerse, se calcă pe dos. La cusături se insistă cu fierul, ca acestea să se întindă bine și totodată, să se usuce.

Dacă o rufă s-a pîrlit la călcat, adică s-a îngălbenit, se șterge pata cu o cîrpă muiată în apă fierbinte. Dacă pata nu iese astfel, se presară cu sare și se întinde udă la soare, apoi se udă din nou și se lasă la soare pînă iese pata. După aceea se limpezește și se usucă.

După ce rufele s-au călcat, se împăturesc frumos, se lasă să se svînte și apoi se așază în dulap pe categorii, fiecare la raionul respectiv.

Spălarea perdelelor. După ce se scot perdelele de la fereastră, se scutură bine de praf și se pun la muiat în apă rece, ca să iasă praful și fumul. Se schimbă apa de cîteva ori. A doua zi se spală cu apă caldă și săpun. E de preferat apă de ploaie. Se spală în mai multe ape, pînă cînd apa rămîne curată. Perdelele albe se pot fierbe și albăstri ca orice rufă. Se scrobesc după ce s-au uscat. Perdelelele de culoare crem sau bej nu se fierb și nu se albăstresc. Scrobeala pentru perdele se face mai consistentă din 30 g scrobeală la 1 l de apă. De altfel aceasta depinde de felul țesăturii; la perdelele subțiri, croșetate manual nu se pune scrobeală mai multă decît la rufe. Pentru uscare, se pun într-un gherghef spe-

cial, sau se întinde pe o masă, prinzîndu-li-se marginile cu ace, ca să nu se deformeze.

Călcatul perdelelor. Se întind pe masă și se calcă pe dos, umezind mereu cu o cîrpă udă. Dacă perdeaua este dintr-o țesătură obișnuită, olandă, marchizet, se calcă pe față.

2. **Curățirea și întreținerea îmbrăcămintei.** Ca să dureze mai mult, și ca să fie întotdeauna prezentabile, hainele trebuie întreținute, iar atunci cînd se murdăresc, se pătează, se lustruiesc, trebuie să fie curățate, șterse, aburite.

Rochiile și hainele trebuie să aibă fiecare locul ei în dulapul de haine, pe un umăr. După ce s-a dezbrăcat o rochie sau o haină, se scutură de praf, se aerisește. Dacă cumva e umedă de transpirație se usucă, se aerisește și apoi se pune la locul ei, în dulap. Dacă rochia s-a șifonat, se calcă și apoi se pune în dulap. Fustele se agață de cuierele umerașului, de aceea toate fustele trebuie să aibă agățătoare. Jachetele, pardesiele și rochiile, se pun de asemenea pe umăr, observînd ca umerii hainei, jachetei, rochiei, să fie bine așezați pe umeraș, altfel lemnul umărului deformează mîneca. Hainele și pantalonii bărbătești se perie, apoi se așază pe umăr în dulap tot așa, potrivind bine umerii hainei, ca să nu se deformeze. Pantalonii se așază pe dungă pe bara umerașului.

Hainele de stradă nu se poartă în casă. Ele se schimbă imediat cu altă îmbrăcăminte de casă.

Cînd o haină sau o rochie s-a pătat, e bine ca pata să se scoată cît mai repede, căci cu cît se întîrzie, cu atît se scoate mai greu.

Cînd haina sau rochia s-a murdărit, se dau la curățat, sau, dacă se poate, se spală în casă, astfel ca toată garderoba să fie întotdeauna pusă la punct, gata de a fi întrebuințată. În acest scop se controlează mereu dacă nu lipsește vreun nasture de la vreo haină, dacă dunga pantalonilor este călcată, dacă tivul de la vreo fustă nu e descusut, dacă fermoarele se închid bine, dacă rochiile nu sînt șifonate, și dacă bluzele sînt perfect curate. O bluză, ca și o batistă, nu e prezentabilă decît dacă e perfect proaspătă.

3. **Sfaturi gospodărești în legătură cu scoaterea petelor de pe îmbrăcăminte.** *Petele de apă.* Pe unele stofe și apa lasă pete. Ele se scot în felul următor: Dacă stofa e de lînă, se calcă cu cîrpa udă, apoi cît stofa e încă fierbinte, se perie repede. Dacă e vorba de mătase, se calcă de asemenea cu cîrpa udă. Catifeaua se aburește; se ține rochia deasupra unui vas cu apă clocotită, în timp ce o altă persoană apropie ușor mașina de călcat de stofă pe dos (stofa nesprijinită pe nimic).

Petele de cerneală. Se pune într-un vas lapte fierbinte, în care se moaie stofa pătată. Cînd laptele s-a colorat de cerneală se schimbă laptele. Se continuă astfel pînă cînd laptele iese curat,

iar pata a dispărut. Dacă locul a rămas pătat de lapte, aceasta se tratează după indicațiile date la pag 278.

Un alt procedeu este de a pune stofa pătată de cerneală pe o cîrpă curată, se stoarce peste pată zeamă de lămîie, se acoperă cu altă cîrpă și se trece pe deasupra cu fierul de călcat fierbinte.

Petele de cafea neagră. E bine să fie spălate imediat, cu apă rece. Dacă nu se poate, atunci îndată ce e posibil se moaie pata în apă rece și se lasă astfel pînă a doua zi, cînd se spală cu apă caldă și săpun, clătindu-se apoi cu apă rece.

Petele de fructe trebuie spălate imediat, cu apă caldă și săpun. Dacă sînt mai vechi, se tratează astfel: se dizolvă o linguriță de sare de măcriș (acid oxalic) într-un pahar de apă și se pune să fiarbă. Se moaie mai întîi pata într-o soluție de hipermanganat rece, roz pronunțat, apoi se moaie de mai multe ori în soluția de acid oxalic, cînd dă în clocot. Se spală apoi în apă și săpun și se limpezește bine.

Petele de vin alb sau roșu, se scot spălîndu-le imediat în apă rece, la care s-a adăugat puțină sodă. Dacă nu iese, se săpunește bine pata, se lasă pînă a doua zi, cînd se spală cu apă caldă și săpun. Dacă tot n-a ieșit, se fierbe în apă cu săpun. Petele de vin de pe rochiile de stofă, se șterg cu un tampon muiat în apă rece. Tamponul trebuie să fie de culoarea rochiei.

Petele de grăsime. Pînzeturile pătate de grăsime se spală și se fierb ca orice rufă. În ce privește stofele de lînă și mătase: se presară peste pată, imediat, un strat gros de pudră de talc (cald dacă se poate). Dupa două ore se scutură și dacă pata n-a ieșit se pune alt talc. Dacă pata rezistă, se mai pudrează și se lasă astfel peste noapte. Dacă tot nu dispare, se încearcă să se șteargă cu neofalină: se pune pata pe o cîrpă curată se ia un tampon de culoarea stofei pătată, se moaie în neofalină și se sterge pata (în cercuri) începînd dela mijloc și muind mereu tamponul. Se pudrează apoi cu talc pentru a nu rămîne urme dela neofalină.

De pe rochiile de mătase, petele de grăsime se curăță și cu eter.

Petele de untdelemn de pe pînzeturi se spală și se fierb cu apă cu săpun. Petele de pe stofe, se curăță cu neofalină, ca și petele de grăsime. Mătăsurile și stofele albe se curăță cu un tampon muiat în eter.

Petele de ceară. Se îndepărtează mai întîi ceara cu o lamă de cuțit, apoi se așază locul pătat între două foi de hîrtie sugativă sau foiță și se trece pe deasupra cu fierul de călcat fierbinte. Se schimbă sugătoarea imediat ce s-a uns și se repetă pînă cînd rămîne curată, iar pata a dispărut. Dacă pata nu dispare complet, se mai sterge și cu un tampon muiat în neofalină, iar pentru stofele de mătase, în eter.

Petele de lapte, de ou sau de sosuri dispar de pe pînzeturi spălîndu-se cu leşie caldă şi săpun. Pentru stofele de lînă sau mătase se întrebuinţează, spălarea cu neofalină, cu ajutorul unui tampon.

Petele de vopsea trebuie scoase imediat, altfel se scot foarte greu. Se moaie pata în neofalină sau terebentină şi se freacă între degete pînă dispare.

Petele de iarbă se scot cu apă şi săpun.

Petele de rugină se moaie în zeamă de lămîie apoi se expune stofa sau pînza la soare. Se repetă operaţia apoi se spală cu apă.

Petele de mucigai dispar după mai multe spălături cu apă şi săpun. După limpezire, se acopere pata cu o pastă făcută din scrobeală crudă şi se expune la soare. Înainte de a fi complet uscată se spală din nou şi se repetă operaţia pînă ce pata a dispărut complet.

Curăţirea rochiilor şi a hainelor. Înainte de a curăţi o rochie, se scutură bine de praf. Rochiile confecţionate din materiale care intră la apă, nu se spală cu apă decît dacă au fost „date la apă" înainte de confecţionare.

La spălatul rochiilor cu apă se preferă apa de ploaie şi un săpun mai bun, poate fi chiar săpun de toaletă.

Rochiile ude nu se întind la uscat, pe sfoară căci s-ar deforma. Ele se usucă întinse pe o masă, la curent de aer.

Cînd se calcă cu cîrpa udă, nu se calcă pînă la uscare. Aburul înviorează stofa, mai ales dacă se ridică firele stofei cu peria. Rochiile de mătase se calcă cu fierul bine încins şi mătasea cît mai umedă, pe cînd cele de lînă, cu fierul potrivit de fierbinte, iar stofa foarte puţin umedă. După ce rochiile au fost călcate, nu se aşază în dulap, nici nu se îmbracă imediat. Se pun pe umăr şi se ţin la aer o oră-două.

Prepararea apei din lemn de panama. Se pune la fiert 50 grame lemn de panama împreună cu 5 l apă rece. Cînd apa începe să clocotească, se ţine pe foc 20 de minute. Se întrebuinţează cu mult succes la curăţatul hainelor şi a rochiilor de stofă.

Prepararea săpunului lichid. 100 g săpun se rade cu cuţitul şi se pune să fiarbă cu 4 litri apă preferabil de ploaie. În timpul fierberei se amestecă, iar după ce s-a răcit se toarnă în sticle. În loc de apă de ploaie se poate pune leşie.

Curăţirea rochiilor de stofă de lînă. Rochiile de lînă se pot spăla cu apă şi săpun, dar se spală mai bine în neofalină.

Rochiile din stofă de lînă curată se spală în apă de ploaie călduţă sau apă în care s-a pus puţin amoniac (o lingură de amoniac la 2 litri de apă). Nu se schimbă temperatura apei. Apa trebuie să fie călduţă dela început pînă la sfîrşit. Apa fierbinte ca şi apa rece, precum şi schimbările de temperatură, fac ca lîna să

se împîslească. Se spală rochia în cîteva ape, în care s-a adăugat săpun lichid, făcînd clăbuc. Se spală fără să se frece, doar presînd ușor stofa în mîini. Nu se stoarce. Se scutură ușor și se pune în apa următoare. Se limpezește în apă la fel de călduță și în care s-a pus de asemeni amoniac. Se strînge în mîini, se scutură și se rulează apoi într-un cearșaf, bătînd cearșaful și strîngîndu-l în mîini, ca să absoarbă apa din rochie. Se schimbă cearșaful de cîte ori e ud, pînă cînd rămîne uscat. Se întinde apoi rochia pe o masă, tot pe cearșaf, lăsînd-o să se mai svînte, dar fără să se usuce complet. Rochiile de lînă nu se pot stropi, căci s-ar putea păta, trebuie călcate cînd nu sînt încă bine uscate.

Călcatul rochiilor de lînă se face cu fierul nu prea încins, căci s-ar putea arde lîna. Se calcă pe dos (iar pe față, dacă este nevoie, se calcă cu o cîrpă umedă) pe scîndura de călcat, învelită în pătură, stofa fiind foarte puțin umedă.

Dacă stofa rochiei nu e de lînă pură, nu se spală în apă, ci în neofalină.

Spălarea rochiilor de stofă în neofalină. Spălarea rochiilor în neofalină se face afară în aer liber, cu grijă ca să nu fie în apropiere de foc. Se pune neofalina într-un lighean uscat. Rochia bine scuturată de praf, se moaie în neofalină, se spală, fără să se frece, presînd-o numai și insistînd mai ales în părțile mai murdare. Se schimbă neofalina și iar se spală pînă cînd neofalina rămîne curată. Se scutură rochia, se întinde pe cearșaf, se face rulou care se bate bine, ca să se absoarbă neofalina în cearșaf. Se scoate apoi din cearșaf, se scutură, se pune pe un umăr și se atîrnă afară, la aer, să se evapore neofalina. Rochiile spălate în neofalină nu se calcă în aceeași zi.

Rochiile de mătase naturală sau vegetală, albe sau colorate, se spală tot atît de bine în neofalină, ca și în apa caldă, cu clăbuc de săpun. La apa de clătit, se adaugă puțin oțet.

Pentru rochiile de mătase vegetală, se adugă în apa de limpezit o linguriță de bicarbonat de sodiu, ca să nu se strîngă.

Rochiile de culoare închisă, atît de lînă cît și de mătase, se spală cu apă de lemn de panama. Se prepară apa din lemn de panama cum s-a arătat mai sus, se pune într-un lighean și se introduce rochia. Se presează cu mîna, se ridică și iar se moaie. Se schimbă apa de 2—3 ori și iar se spală, apoi se limpezește în cîteva ape în care s-a adăugat și puțin oțet. Pentru călcat, se procedează ca mai sus.

Rochiile groase se pot curăța cu lemn de panama fără să fie introduse în lighean. Se scutură rochia de praf, se perie bine, apoi se întinde pe scîndura de călcat. Cu o perie moale, muiată în apă de panama se șterge peste tot, fără a uda prea tare. Se pune apoi

să se usuce și cînd e încă umedă, se calcă pe față, cu cîrpa udă deasupra. Cîrpa nu trebuie să se usuce complet. Cînd ies încă aburi din stofă, se ridică firele țesăturii cu capătul periei, dîndu-i astfel un aspect de stofă nouă.

Tricotajele de lînă, ca rochii, pulovere etc., se spală ca și stofele de lînă pură, în apă călduță și clăbuc de săpun, apă care trebuie să păstreze aceeași temperatură dela prima apă pînă la ultima apă de limpezit; altfel, lîna se strînge și se pîslește. La apă se adaugă amoniac (1 lingură la 2 litri). Se spală fără să se frece și fără să se stoarcă. Se usucă pe masă. Înainte de a fi lăsate să se usuce, se rulează într-un cearșaf, ca să absoarbă apa. Se calcă pe dos, cu fierul nu prea fierbinte, peste cîrpa udă și bine stoarsă. Nu se usucă complet.

Rochiile plisate de lînă sau mătase se spală în neofalină, ca să nu se strice pliseurile.

Scoaterea lustrului de pe hainele de stofă. Se moaie o cîrpă în apă cu oțet și după ce s-a stors, se așază peste partea lustruită. Se calcă deasupra cu fierul încins. Cînd stofa e încă umedă și caldă, se ridică părul stofei în sus, cu peria.

Spălarea lenjeriei, a rochiilor și a fustelor din fire sintetice (nailon, helanca, tergal etc). Lenjeria și celelalte obiecte din fire sintetice se spală cu apă puțin încălzită și fulgi de săpun. Acestea nu se calcă.

C. Păstrarea îmbrăcămintei de iarnă în timpul verii

La începutul verii, cînd lucrurile groase de îmbrăcăminte nu se mai folosesc, se pun la naftalină într-un dulap, sau într-o ladă, pentru a le apăra de molii și de praf. E de dorit ca un dulap să aibă anume această destinație, de a păstra vara îmbrăcămintea groasă de iarna, iar iarna, rochiile și hainele de vară.

Înainte de a le pune la păstrare, hainele, blănurile și obiectele de lînă se scutură foarte bine de praf; cele mici, în mînă, celelalte puse puse pe umăr și bătute cu o nuielușă sau cu palma mică, apoi se perie bine. Se scoate tot de prin buzunare. Rochiile, hainele și obiectele de lînă care nu sînt curate se spală sau se curăță, apoi — puse pe umere — se așază fiecare rochie și fiecare haină sau palton într-un sac special de hîrtie. Dacă nu avem saci speciali, îi confecționăm din hîrtie de ziar. Hîrtia de ziar e un bun apărător contra moliilor datorită mirosului de cerneală de tipar. Sacii, se fac cu pereți dubli, sau tripli, căci hîrtia de ziar se rupe ușor, se coase sacul pe trei laturi, îndoind marginea. Sacii se fac pe

dimensiunea fiecărei haine sau rochii. În buzunare și în fundul sacului se pun pungulițe cu naftalină, sau numai cu levănțică, sulfină, foi de paciuli sau de tutun. Cînd haina e pusă în sac, e așezată pe umăr, așa că nu mai rămîne decît să fie agățată, cu sac cu tot, pe cuier. În felul acesta se va păstra bine, nu se va șifona, iar toamna nu va trebui decît să fie scoasă din sac și aerisită, pentru a fi gata de îmbrăcat.

Obiectele de lînă, rochii, fulare, mănuși, cît și căciulile de blană, se învelesc în ziare și se pun într-o ladă căptușită tot cu hîrtie de ziar. Printre pachete, se presară naftalină sau alt praf insecticid. Unele obiecte de îmbrăcăminte din lînă, seturi jachete, care se folosesc și vara, la munte sau la mare, în serile răcoroase, nu se pun în ladă; se lasă în dulap, la locul lor. Blănurile bine scuturate de praf și aerisite în prealabil se pun de asemenea într-un sac special și se atîrnă în dulap.

Fiecare pachet și fiecare sac, atît cele din dulap cît și cele din ladă, vor purta o etichetă, pe care să fie scris conținutul lor. În dulap se va agăța o listă cu toate obiectele care au fost puse la păstrare, pe vară.

Toamna, în dulapul de păstrare se pun rochiile și hainele de vară, după ce au fost mai întîi spălate și călcate. Pentru lucrurile de vară nu e nevoie de naftalină, nici de saci de hîrtie. Ele se agață pe bară, așezate fiecare pe suportul ei, iar în dulap se vor pune săculețe cu levănțică, paciuli sau sulfină.

D. Curățirea și întreținerea încălțămintei

O bună îngrijire a încălțămintei cere ca, pantofii, imediat ce au fost descălțați, să fie curățați, de noroi, sau sterși de praf, aerisiți și puși apoi pe calapoade.

Încălțămintea nu se ține în dulapul de haine, ci într-o cutie sau sertar special. Punerea lor pe calapod e absolut necesară, căci numai astfel își păstrează bine forma. Cînd sînt umezi, ei se usucă tot pe calapod, altfel se strîng și pielea se sbîrcește. Cînd au nevoie de vreo mică reparație, trebuie dați la cismar fără întîrziere, altfel deteriorarea se agravează. Pantofii se șterg zilnic de praf, iar din cînd în cînd se ceruiesc și se lustruiesc. Cu cît încălțămintea se schimbă mai des, cu atît se păstrează mai bine. De aceea măcar două perechi de pantofi sînt strict necesare. Încălțămintea are nevoie de odihnă și de aerisire. Dacă se poartă mereu aceeași pereche de pantofi, ei se vor deteriora foarte curînd, iar picioarele nu se vor simți bine în pantofi purtați zi de zi.

Bocancii și în genere încălțămintea de piele groasă, se ung din cînd în cînd cu un corp gras, care întreține supleța pielii, făcînd-o totodată, impermeabilă. Grăsimea crudă sau untura de pește, amestecată în părți egale cu seu, sînt cele mai recomandabile în acest scop.

În fiecare gospodărie trebuie să existe o lădiță, sau o cutie în care să se păstreze ustensilele necesare pentru curățirea încălțămintei.

E. Higiena corporală

Nu e deajuns ca numai rufăria și hainele să fie curate, trebuie de asemenea ca și igiena corporală să fie respectată cu mare strictețe. La aceasta trebuie să vegheze tot gospodina. Munca ei e ușurată prin aceea că acum mai toate apartamentele și mai ales cele din blocurile clădite în ultimii ani, au instalație de baie și duș, dispunînd de asemenea permanent de apă caldă. Apă caldă curgătoare, în permanență, înseamnă curățenie, sănătate.

Înainte vreme, baia era un lux. Astăzi fiecare muncitor, întorcîndu-se de la lucru, poate face, acasă la el, o baie caldă.

Faptul de a te putea spăla, de a pune pe tine o rufă curată, într-un cuvînt faptul de a te simți curat, îți dă o bună stare fizică și psihică. Și invers: faptul de a te simți murdar și transpirat, duce la un sentiment neplăcut. Dar lipsa de curățenie duce și la boală.

Necesitatea de curățenie e desigur naturală — chiar și multe animale o au — dar un important rol îl joacă aci și educația. Omul trebuie învățat să fie curat. Aceasta se transformă în deprindere și deprinderea e greu de dezbărat. De aceea copii trebuie învățați de mici să fie curați și mai mult decît atît să le placă să fie curați.

Problema igienei corporale ar putea forma un studiu întreg, care ar putea cuprinde și exercițiile fizice, băile de soare și de aer, îngrijirea părului și a pielei etc. Dar aceasta ar depăși considerabil planul aceste cărți, în cadrul căreia vrem doar să amintim gospodinei că igiena corporală a familiei intră tot în atribuțiile ei și că ea trebuie să vegheze ca:

— Fiecare membru de familie să-și facă baia la timp.

Acolo unde nu este baie instalată este bine să se destineze un loc și un vas adecvat pentru baie, să se improvizeze un duș și să se pună la dispoziție apă caldă și săpun.

— Copiii, care nu se pot spăla singuri, să fie spălați la timp.

— Să se taie la timp unghiile copiilor, atît la mîini cît și la picioare.

— Copiii să fie învățați să se spele pe dinți dimineața și seara, punîndu-le la îndemînă pastă de dinți și periuțe personale.

— Copiii să fie obișnuiți să se spele pe mîini înainte de masă iar seara înainte de culcare să facă o baie generală căci în alergările și jocurile lor transpiră și se murdăresc.

— Fetițele să fie învățate să se spele și să fie pregătite pentru igiena specială vîrstei pubertății.

— Toți ai casei să-și spele seara picioarele cu apă caldă și săpun, iar cei care suferă de o transpirație mai abundentă, să le fricționeze după baie cu spirt camforat sau apă cu formol (sînt destule produse în comerț, printre care Odorono) după care să le pudreze bine cu pudră de talc sau cu următorul amestec: talc 90 g, alaun 10 g, acid salicilic 2 g, acid tanic 3 g. Acest praf va fi presărat în pantofi și în interiorul ciorapilor, care vor fi schimbați zilnic.

— În genere în gospodărie să nu se facă economie de apă și săpun.

F. Farmacia casei

Una din grijile gospodinei este să aibă întotdeauna în casă unele medicamente și obiecte stric necesare în caz de boală, cu alte cuvinte o mică farmacie. În acest scop va avea un dulăpior special amenajat, cu rafturi și sertare, pe care-l va ține în camera de baie sau în alt loc potrivit, agățat într-un cui.

Această farmacie trebuie să cuprindă: un termometru, vată, fașe de tifon de diferite mărimi, un irigator cu canulă pentru clisme, precum și: alcool, apă oxigenată, aspirină, chinină, piramidon, antinevralgice, spasmoverin, sulfat de sodiu, cărbune medicinal, valeriană sau alt calmant, vaselină, alifie sulfamidată, plante medicinale ca: flori de mușețel, tei, sunătoare, mentă, pătlagină, mătase de porumb etc. și ce crede gospodina că îi este strict necesar, în legătură cu nevoile celor din casă. Astfel dacă cineva suferă de o anumită boală (inimă, ficat etc.) va fi nevoie să fie oricînd în casă, medicamentul respectiv recomandat de medic.

În orice caz, oricare medicament din mica farmacie trebuie să fie administrat conform prescripțiilor medicale.

Obiectele din acest dulăpior trebuie să fie așa fel aranjate, încît să se găsească ușor. Gospodina casei trebuie să fie oricînd

pregătită să dezinfecteze și să panseze o rană, să pună o compresă, să facă o clismă, o frecție, să prepare o gargară sau o infuzie digestivă. Ea trebuie să cunoască perfect folosirea fiecărui medicament pe care-l are în mica farmacie, precum și mînuirea obiectelor (termometru, irigator, ventuze etc.). Ea trebuie să cunoască scopul în care se folosesc diferitele ceaiuri ca mentă, sunătoare, anason, tei etc., precum și a diferitelor medicamente.

Dulăpiorul cu medicamente va fi închis cu cheia, iar cheia va fi păstrată de gospodina casei într-un loc bine știut de ea, ca să poată fi ușor găsită la nevoie. Dacă face parte dintr-un mănunchi de chei puse pe un inel, ea va fi însemnată cu un fir de ață roșie, pentru a se distinge ușor de celelalte.

G. Curtea și grădina din jurul casei

Curtea, după cum s-a mai spus, trebuie să fie curată, măturată la timp, iar lăzile cu reziduuri, așezate în colțul curții, bine închise.

Dacă există un teren cît de mic în jurul casei, se va face din el un spațiu verde sau grădină. Frunzișul, gazonul, tufele și copacii joacă un important rol în înfrumusețarea spațiului liber din jurul casei. Umbra copacilor ține răcoare vara, iar zonele verzi atenuează iradierea căldurii pămîntului. Apoi verdeața s-a constatat că are consecințe favorabile asupra sistemului nervos. Afară de aceasta, verdeața îmbogățește aerul cu oxigen. Copiii se joacă mai cu plăcere pe o pajiște verde, iar cei mari își pot aranja în grădinița de lîngă casă un colț de lectură, de cultură fizică sau pur și simplu de odihnă, de destindere, în preajma copacilor și a florilor.

H. Ornarea balcoanelor

Dacă nu avem grădină, dar avem o terasă sau un balcon, acestea se pot amenaja cu plante ornamentale și flori. În lădițe speciale, bine prinse de balcon, sau în jardinierele construite special în corpul balconului, se vor răsădi, în pămînt negru flori decorative ca: petunii, mușcate, condurași, begonii. Aceste flori albe, roz, mov, portocalii și roșii, împodobesc frumos balcoanele, contribuind la estetica întregului bloc, iar pentru

cei ai casei, formează un colț colorat și vesel, răcoros și parfumat, într-un cuvînt, odihnitor. Cu o stropitoare mică, copiii vor avea grijă să stropească zilnic „grădina" fără să stropească trecătorii de pe stradă. Stropitul florilor din balcoane nu trebuie să întreacă măsura, inundînd pereții și trotuarul, ci să se reducă la atît cît e necesar.

În ultimul timp, nenumăratele blocuri noi, cu balcoanele lor înflorite au dat un aspect nou orașelor noastre, un aspect vesel, tineresc și cochet.

Să punem deci flori pe balcoane, pentru a înfrumuseța aspectul general al casei.

Redactor responsabil : ing. BISTRICEANU EUDOCHIA
Tehnoredactor : GERU ELENA

Dat la cules 17.03.1964. Bun de tipar 07.07.1964. Apărut 1964. Tiraj : 120.000+140. Broșate. Hîrtie tipar de 50 g/m², 610×860/16. Coli editoriale 16,40. Coli de tipar 18. A 2786/1964. C.Z. pentru bibliotecile mari 643/648. C.Z. pentru bibliotecile mici 643.

Tiparul executat sub comanda nr. 40.219 la Combinatul Poligrafic „Casa Scînteii", Piața Scînteii nr. 1, București — R.P.R.

Tabla de materii

Pag.

Introducere 3

Noțiuni generale în legătură cu alimentația

A. Necesitatea alimentației. Factorii nutritivi 5

1. Factorii de nutriție plastici 5
2. Factori de nutriție energetici 7
3. Substanțele nutritive biocatalitice 9
4. Alimente de transport 15

B. Alimentele 16

1. Alimente de origine animală 17
2. Alimente de origine vegetală 20
3. Alimente de origine minerală 25

C. Caloriile și rația de întreținere 25

1. Caloriile 25
2. Rația de întreținere 27
3. Alimentația omului din punct de vedere cantitativ și orele de masă 29

Îndrumări practice în legătură cu preparatele culinare și rețete culinare

A. Sfaturi generale de igienă alimentara 32
B. Curățirea și împărțirea cărnii de pasăre, pește, miel etc. 34

1. Curățirea păsării și împărțirea cărnii pentru gătit 35
2. Curățirea peștelui 37
3. Curățirea și împărțirea cărnii de miel 41
4. Cum se jupoaie și se împarte iepurele 42
5. Carnea de măcelărie, de vită sau de porc 42

C. Despre meniuri 44

1. Considerente de care trebuie sa se țină seamă la alcătuirea meniurilor 44
2. Cum își organizează gospodina munca, pentru prepararea meniurilor 46

A. Aperitive 49
B. Preparate din oua 64
C. Preparate din brînză 76
D. Preparate din griş, făină, paste făinoase, porumb şi orez 83
E. Preparate din legume şi zarzavaturi 87
F. Sosuri 112
G. Preparate din peşte 120
H. Preparate din carne de pasăre 129
I. Preparate din carne de măcelărie (vacă, viţel, porc) 147
J. Preparate din creier, limbă, ficat, rinichi 179
K. Preparate speciale din carne de porc 185
L. Preparate din carne de miel şi berbec 188
M. Preparate din carne de vînat 194
N. Aluaturi şi dulciuri 203
O. Torturi şi prăjituri 216
P. Dulceţuri, şerbeturi, peltele, marmelade şi compoturi 239
R. Diferite băuturi preparate în casă 250
S. Muraturi şi conserve pentru iarnă 255

Igiena locuinței și îmbrăcămintei

A. Igiena locuinţei 262
B. Igiena îmbrăcămintei 271
C. Păstrarea îmbrăcămintei de lînă în timpul verii 280
D. Curăţirea şi întreţinerea încălţamintei 281
E. Higiena corporală 282
F. Farmacia casei 283
G. Curtea şi grădina din jurul casei 284
H. Ornarea balcoanelor 284

Lei 12



ÎNDRUMĂRI PRACTICE PENTRU TINERELE GOSPODINE

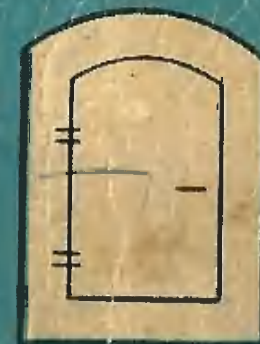
Lei 12

INDRUMARI PRACTICE PENTRU TINERELE GOSPODINE

ELENA M. HEROVANU

INDRUMARI PRACTICE PENTRU TINERELE GOSPODINE







EDITURA TEHNICĂ